

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 4月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						NEW!
9:00		09:00~10:00 ストレッチングヨガ SAE ★		09:00~10:00 リフレッシュヨガ 愛里 ★★	09:00~10:00 ストレッチングヨガ RISA ★	09:00~09:45 週替わりレッスン 週替わり★★ 溶岩タイム 15分
9:30					溶岩タイム 10分	
10:00	10:00~11:00 やさしいフローヨガ Maki ★		10:00~11:00 リラククスヨガ いくえ ★			
10:30		10:30~11:30 やさしいフローヨガ いくえ ★		10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ satomi ★	10:30~11:30 ヴァンヤサフローヨガ satomi ★★★	10:30~11:30 デトックスヨガ SAE ★★
11:00	NEW!				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
11:30	11:30~12:30 ビューティーヨガ TOMOKO ★		11:30~12:30 コアトレヨガ いくえ ★★			
12:00		12:00~13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★		12:00~13:00 アシュタンガヨガビギナー satomi ★★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ satomi ★★	12:00~13:00 やさしいアロマフローヨガ SAE ★
12:30	12:30~13:00 溶岩タイム30分		12:30~13:00 溶岩タイム30分		溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
13:00	NEW!					
13:30	13:30~14:30 アロマコンディショニングヨガ Sachi ★★	13:30~14:30 アロマリラククスヨガ ORI ★	13:30~14:30 シェイプアップヨガ Rina ★★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:30~14:30 ヒーリングヨガ Mikako ★	13:30~14:30 ビギナーヨガ 美弥 ★
14:00	14:00~14:30 溶岩タイム30分				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
14:30						
15:00	15:00~16:00 アロマビューティーヨガ Sachi ★	15:00~16:00 姿勢改善ヨガ TAEKO ★★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ ORI ★★★	15:00~16:00 デトックスヨガ ミヤコ ★★	15:00~16:00 フローヨガ Sachi ★★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ 美弥 ★★
15:30					溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
16:00	16:00~17:00 溶岩タイム 60分	16:00~17:00 溶岩タイム 60分	16:00~17:00 溶岩タイム 60分	16:00~17:00 溶岩タイム 60分		
16:30					16:30~17:30 アロマリラククスヨガ Sachi ★	16:30~17:30 パワーヨガ RISA ★★★
17:00					溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
17:30						
18:00			NEW!		18:00~19:00 冷え・むくみ改善ヨガ HIRO ★★	18:00~19:00 ヒーリングヨガ RISA ★
18:30	18:15~19:00 やさしいデトックスヨガ HIRO ★ 溶岩タイム 10分	18:15~19:15 KaQiLa~脂肪燃焼~ UTAKO ★★ 溶岩タイム 10分	18:15~19:15 ビューティーヨガ CHISAKA ★ 溶岩タイム 10分	18:15~19:15 ビギナーヨガ はるな ★ 溶岩タイム 10分	18:30~19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★ 溶岩タイム 10分	
19:00						19:30 閉館
19:30	19:30~20:30 姿勢改善ヨガ HIRO ★★ 溶岩タイム 10分	19:45~20:30 リラククスヨガ mayuko ★ 溶岩タイム 10分	19:45~20:45 リフレッシュヨガ satomi ★★ 溶岩タイム 10分	19:45~20:45 パワーヨガ TAEKO ★★★ 溶岩タイム 10分		
20:00					20:00~21:00 アロマリラククスヨガ TAEKO ★	
20:30	NEW!					《4月休館日のお知らせ》 5日(日) 15日(水) 25日(土) 30日(木)
21:00	21:00~22:00 睡眠の質を高めるヨガ はるな ★	21:00~22:00 フローヨガ mayuko ★★	NEW! 21:15~22:00 ビギナーヨガ はるな ★	21:15~22:00 やさしいフローヨガ TAEKO ★	21:00~21:30 溶岩タイム 30分	
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

※全てのレッスンは定員50名です。
 ※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
 ※プラチナ会員様以外、同日2本目のレッスンは有料となります。
 ※スタジオ入室時間は**スタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。**
 ※レッスン開始後の**途中入退室はお断り**しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※10分の溶岩タイムは、レッスンに参加された方が続けてご利用頂けます。30分から60分は溶岩タイムのみでもご利用頂けます。
 ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
 ※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

今月のアロマ
 1週目・5週目 オレンジ&ミント
 2週目 グレープフルーツ
 3週目 ラベンダー&ミント
 4週目 グレープフルーツ&ユーカリ