

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 5月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						<b>NEW!</b> 09:00~10:00 ビギナーヨガ RISA ★	<b>NEW! (ゆるHOT)</b> 09:00~09:45 イグニッションフロー NaNao ★★★ 溶岩タイム 15分	9:00
9:30		<b>NEW!</b>						9:30
10:00	10:00~11:00 ビギナーヨガ 綾子 ★	10:00~11:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Maki ★★	10:00~11:00 やさしいフローヨガ いくえ ★	10:00~11:00 リラックスヨガ いくえ ★	10:00~11:00 リフレッシュヨガ 愛里 ★★	溶岩タイム 10分		10:00
10:30						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 ★★	10:30
11:00	<b>NEW!</b>		11:00~11:30 溶岩タイム30分		11:00~11:30 溶岩タイム30分			11:00
11:30	11:30~12:30 シェイプアップヨガ 綾子 ★★★	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 ★★		溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	11:30
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 ★	12:00
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	12:30
13:00		13:00~14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★	<b>NEW!</b>					13:00
13:30	13:30~14:30 骨盤コンディショニングヨガ Sachi ★★	14:00~14:30 溶岩タイム30分	13:30~14:30 アロマビギナーヨガ はるな ★	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 ★	13:30
14:00								14:00
14:30		<b>NEW!</b>	<b>NEW!</b>			<b>NEW!</b>		14:30
15:00	15:00~16:00 アロマビューティーヨガ Sachi ★	15:00~16:00 コンディショニングピラティス TAEKO ★★	15:00~16:00 フローヨガ はるな ★★	15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★	15:00~16:00 デトックスヨガ ミヤコ ★★	15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ Sachi ★★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ 美弥 ★★	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00~17:00 溶岩タイム 60分	16:00~16:30 溶岩タイム30分	16:00~17:00 溶岩タイム 60分	16:00~17:00 溶岩タイム 60分	16:00~16:30 溶岩タイム30分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	16:00
16:30		<b>NEW!</b>			<b>NEW!</b>	16:30~17:30 アロマリラックスヨガ Sachi ★	16:30~17:30 パワーヨガ RISA ★★★	16:30
17:00		17:00~17:45 ビギナーヨガ 舞浜 ★			17:00~17:45 睡眠の質を高めるヨガ はるな ★			17:00
17:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	17:30
18:00	<b>NEW!</b>	<b>NEW!</b>		<b>NEW!</b>		<b>NEW!</b>		18:00
18:15	18:15~19:00 ビギナーピラティス SAE ★	18:15~19:15 KaQiLa~美姿勢 UTAKO ★★	18:15~19:15 ビューティーヨガ CHISAKA ★	18:15~19:15 ビギナーヨガ 舞浜 ★	18:30~19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★	18:00~19:00 ベーシックヨガ はるな ★★	18:00~19:00 ヒーリングヨガ RISA ★	18:00
18:30								18:30
19:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	<b>19:30 閉館</b>	<b>19:30 閉館</b>	19:00
19:30	19:30~20:15 パワーヨガ SAE ★★★	19:45~20:30 リラックスヨガ mayuko ★	19:45~20:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	19:45~20:45 パワーヨガ TAEKO ★★★	20:00~21:00 アロマビギナーヨガ TAEKO ★	《5月休館日のお知らせ》 5日(火) 15日(金) 25日(月) 31日(日)		19:30
20:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分				20:00
20:30	20:45~21:45 睡眠の質を高めるヨガ はるな ★	21:00~22:00 フローヨガ mayuko ★★	21:15~22:00 リラックスヨガ はるな ★	21:15~22:00 冷え・むくみ改善ヨガ TAEKO ★★				20:30
21:00					21:00~21:30 溶岩タイム 30分			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	<b>今月のアロマ</b> 1週目・5週目 ユーカリ&ミント 2週目 ラベンダー 3週目 オレンジスイート 4週目 グレープフルーツ&ミント		22:30

- ※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。