

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 6月16日~6月30日 スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日			
9:00			<b>NEW!</b> 9:00~9:45 ビギナーヨガ 舞浜 ★			<b>NEW!</b> 09:00~10:00 モーニングフローヨガ RISA ★	<b>(ゆるHOT)</b> 09:00~09:45 イグニッションフロー NaNao ★★★	9:00		
9:30								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	溶岩タイム 15分	10:00		
10:30						10:30~11:30 ヴィンヤサフローヨガ satomi ★★★	10:30~11:30 デトックスヨガ SAE ★★	10:30		
11:00			11:00~11:30 溶岩タイム30分		<b>時間変更</b>			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 ★★	11:30~12:30 アシュタンガヨガビギナー satomi ★★★	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 いくえ ★★		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	12:30~13:00 溶岩タイム30分			12:30		
13:00		13:00~14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	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						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	14:00		
14:30								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								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 ★	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 ★★★	17:00		
17:30					<b>溶岩タイム 15分</b>	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	17:30		
18:00			<b>NEW! (ゆるHOT)</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 ★★	18:15~19:00 イグニッションフロー NaNao ★★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ 舞浜 ★		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					18:30~19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★			18:30		
19:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 15分	溶岩タイム 10分				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 ★★★	溶岩タイム 10分			19:30		
20:00	溶岩タイム 15分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	20:00~21:00 アロマビギナーヨガ TAEKO ★			20:00		
20:30	<b>時間変更</b>		溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分		<b>《6月休館日のお知らせ》</b> 5日(金) 15日(月) 25日(木) 30日(火)		20:30		
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 ★★	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 ★★	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			22:30		

- ※「イグニッションフロー」以外は定員50名です。「イグニッションフロー」は定員20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お断りしております。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&ラベンダー
3週目	ラベンダー&ミント
4週目	オレンジ