

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 9月1日～9月15日スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	日	
			担当者変更		担当者変更	カテゴリー変更	(ゆるHOT)	
9:00			09:00～09:45 ベーシックヨガ 舞浜 ★★		09:00～09:45 ビギナーヨガ 舞浜 ★	09:00～10:00 ビギナーヨガ RISA ★	09:00～10:00 イグニッションフロー NaNaO ★★★	9:00
9:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	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 ★★	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 ★★	10:00
10:30			11:00～11:30 溶岩タイム30分			溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	10:30
11:00	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 ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★	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 ★★★	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 ★	11:00
11:30	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	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	11:30
12:00		13:00～14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★	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 ★	12:00
12:30		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	12:30
13:00	13:30～14:30 骨盤コンディショニングヨガ Sachi ★★							13:00
13:30		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 ★★	13:30
14:00		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	14:00
14:30	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	NEW!				16:30～17:30 アロマリラックスヨガ Sachi ★	11:30～12:30 コアトレヨガ RISA ★★	14:30
15:00		17:00～17:45 筋膜ローラーほぐし NaNaO ★			17:00～17:45 ベーシックヨガ 舞浜 ★★	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	15:00
15:30			(ゆるHOT)		溶岩タイム 15分	担当者変更		15:30
16:00	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 舞浜 ★★	18:00～19:00 ヒーリングヨガ RISA ★	16:00
16:30	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				16:30
17:00					溶岩タイム 10分	19:30 閉館	19:30 閉館	17:00
17:30	19:30～20:15 パワーヨガ SAE ★★	19:45～20:30 睡眠の質を高めるヨガ はるな ★	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 ★	《9月休館日のお知らせ》 5日(土) 15日(火) 25日(金) 30日(水)		17:30
18:00	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				18:00
18:30	担当者変更	担当者変更	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分				18:30
19:00	21:00～22:00 ビギナーヨガ 舞浜 ★	21:00～22:00 フローヨガ はるな ★★	(ゆるHOT) 21:15～22:00 イグニッションフロー NaNao ★★	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			19:00
19:30						今月のアロマ 1週目・5週目 ティーゼリー&フランキンセンス 2週目 ラベンダー 3週目 ミント&オレンジ 4週目 ミント&ジンジャー		19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30						今月のアロマ 1週目・5週目 ティーゼリー&フランキンセンス 2週目 ラベンダー 3週目 ミント&オレンジ 4週目 ミント&ジンジャー		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

※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。
 ※「イグニッションフロー」「筋膜ローラーほぐし」以外は定員50名です。
 「イグニッションフロー」は定員30名です。「筋膜ローラーほぐし」は定員19名です。