

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 9月16日～9月30日スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	日
			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 ★	カテゴリー変更 09:00～10:00 モーニングフローヨガ RISA ★	(ゆるHOT) 09:00～10:00 イグニッションフロー NaNaO ★★★
9:00							
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 10分
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 ★★
11:00			11:00～11:30 溶岩タイム30分				
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
12:00			12:00～13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★			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	12:30～13:00 溶岩タイム30分		
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
13:30	13:30～14:30 骨盤コンディショニングヨガ Sachi ★★		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 ★
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 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 ★★
15:30							
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
16:30						16:30～17:30 アロマリラックスヨガ Sachi ★	16:30～17:30 コアトレヨガ RISA ★★
17:00		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
17:30					溶岩タイム 15分		
18:00			(ゆるHOT)			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 ★
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 ★★		
18:30							
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		19:30 閉館	19:30 閉館
19:30	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 ★★★	溶岩タイム 10分	《9月休館日のお知らせ》 5日(土) 15日(火) 25日(金) 30日(水)	
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	20:00～21:00 アロマビギナーヨガ TAEKO ★		
20:30							
21:00	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		
21:30						今月のアロマ 1週目・5週目 ティーツリー&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	
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※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。