CALDO　MIZONOKUCHI　STUDIO　TIMETABLE

カルド溝の口　11月1日～11月15日スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	日
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 モーニングフローヨガ RISA ★	09:00～10:00 イグニッションフロー NaNaO ★★★
9:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
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 ★★
10:30			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
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 ★	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 ★
12:00						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
12:30	12：30～13：00 溶岩タイム30分	13:00～14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★		12：30～13：00 溶岩タイム30分	12：30～13：00 溶岩タイム30分		
13:00							
13:30	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 ビギナーヨガ 舞浜 ★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ 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 ビギナーヨガ 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	16：00～16：30 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	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 ★★
16:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
17:00		17:00～17:45 リラックスヨガ 美子　★			17:00～17:45 ベーシックヨガ 舞浜　★★		
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 ★
18:30	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 ストレッチングヨガ 愛里 ★	18:30～19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★		
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	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 やさしいデトックスヨガ 佐々木　茜　★	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	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					21：00～21：30 溶岩タイム 30分		
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 佐々木　茜 ★★	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　★★			
21:30							
22:00							
22:30	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館		

《11月休館日のお知らせ》
5日(木)　15日（日）
25日(水）30日（月）

今月のアロマ

1週目・5週目	レモン&ティーツリー
2週目	オレンジ
3週目	フランキンセンス
4週目	ラベンダー

※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」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。