CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE①

カルド溝の口　12月前半スタジオスケジュール（１日～８日）

	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)
9:00		12/2のみ内容変更 09:00～10:00 デトックスヨガ いくえ ★★		09:00～09:45 ビギナーヨガ 舞浜　★	休館日	09:00～10:00 イグニッションフロー NaNaO ★★★		
9:30						溶岩タイム 10分		
10:00	10:00～11:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Maki ★★		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 デトックスヨガ SAE ★★	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 ★★
10:30		10:30～11:30 やさしいフローヨガ いくえ ★				溶岩タイム 10分		
11:00								
11:30	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 ★★★		11:30～12:30 シェイプアップヨガ 綾子 ★★★	11:30～12:30 シェイプアップヨガ Rina ★★★	11:30～12:30 ビューティーヨガ TOMOKO ★
12:00		12:00～13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★				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		溶岩タイム 10分	12：30～13：00 溶岩タイム30分	
13:00	13:00～14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★							13:00～14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★
13:30		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 ボディメイクヨガ 美弥 ★★	NEW! 13:45～14:30 ベーシックヨガ Sachi　★★	
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	14：00～14：30 溶岩タイム30分
14:30								
15:00	15:00～16:00 コンディショニングピラティス TAEKO ★★	NEW! 15:00～16:00 パワーヨガ 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 ビギナーヨガ 美弥 ★	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 ★★
15:30						溶岩タイム 10分		
16:00	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		16:30～17:30 コアトレヨガ RISA ★★	16：00～17：00 溶岩タイム 60分	16：00～16：30 溶岩タイム 30分
16:30						溶岩タイム 10分		
17:00	17:00～17:45 リラックスヨガ 笑子　★			17:00～17:45 ベーシックヨガ 舞浜　★★ 溶岩タイム 15分		18:00～19:00 ヒーリングヨガ RISA ★		17:00～17:45 リラックスヨガ 笑子　★
17:30								
18:00		ゆるHOT						
18:30	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 ★★			18:15～19:00 ビギナーピラティス SAE　★	18:15～19:15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★
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	19：30　閉館	19：30　閉館	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
19:30							19:30～20:15 パワーヨガ SAE　★★★	
20:00	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 ★★★	20:00～21:00 アロマビギナーヨガ TAEKO ★			溶岩タイム 10分	19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 佐々木　茜　★
20:30	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
21:00	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　★★	21：00～21：30 溶岩タイム 30分			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 ★★
21:30								
22:00								
22:30	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館			22：30　閉館	22：30　閉館

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE②

カルド溝の口　12月前半スタジオスケジュール（９日～１６日）

	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)
9:00	NEW! 09:00～10:00 全身リカバリー 舞浜 ★		09:00～09:45 ビギナーヨガ 舞浜　★	12/12のみ内容変更 09:00～10:00 やさしいデトックスヨガ EIKA ★	12/13のみ内容変更 09:00～10:00 ベーシックヨガ 舞浜 ★★		休館日	09:00～10:00 全身リカバリー 舞浜 ★
9:30				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分			
10:00		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 ★★			10:00～11:00 ビギナーヨガ 綾子 ★		
10:30	10:30～11:30 やさしいフローヨガ いくえ ★			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 ★★			10:30～11:30 やさしいフローヨガ いくえ ★
11:00				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分			
11:30		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 ★★★			11:30～12:30 シェイプアップヨガ 綾子 ★★★		
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 ★			12:00～13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★
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	溶岩タイム 10分	12：30～13：00 溶岩タイム30分		
13:00								
13:30	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 ★★	13:45～14:30 ベーシックヨガ Sachi　★★		13:30～14:30 アロマビギナーヨガ はるな ★
14:00	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	溶岩タイム 10分		
14:30	12/9のみ							
15:00	15:00～16:00 太陽礼拝40回！ 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 ★	15:00～16:00 アロマビューティーヨガ Sachi ★		15:00～16:00 パワーヨガ はるな ★★★
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	16：00～17：00 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 ★★	16：00～17：00 溶岩タイム 60分		16：00～17：00 溶岩タイム 60分
16:30			12/11のみ17:00のレッスンなし	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分			
17:00								
17:30								
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 ★			ゆるHOT
18:30	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 ★★			18:15～19:00 ビギナーピラティス SAE　★		18:15～19:15 ビューティーヨガ CHISAKA ★
19:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	19：30　閉館	19：30　閉館	溶岩タイム 10分		溶岩タイム 10分
19:30						19:30～20:15 パワーヨガ SAE　★★★		
20:00	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 ★			溶岩タイム 10分		19:45～20:45 リフレッシュヨガ satomi ★★
20:30	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分				12/14のみ内容変更		溶岩タイム 10分
21:00	12/9、12/16のみ変更 21:15～22:00 やさしいフローヨガ satomi　★	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			21:00～22:00 全身リカバリー 舞浜 ★		12/9、12/16のみ変更 21:15～22:00 やさしいフローヨガ satomi　★
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	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」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。

《12月休館日のお知らせ》
5日（土）15日（火）
25日（金）29日（火）
30日（水）31日（木）

今月のアロマ

1週目・5週目	グレープフルーツ
2週目	レモン＆ジンジャー
3週目	ティーツリー＆ミント
4週目	オレンジ