CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE①

カルド溝の口　12月後半スタジオスケジュール（１７日～２４日）

	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)
9:00	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　★	09:00～10:00 モーニングフローヨガ RISA ★	12/20のみ変更 09:00～10:00 ベーシックヨガ 舞浜 ★★			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 ★	10:00～11:00 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 ★			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	12/16のみ変更	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 ビューティーヨガ TOMOKO ★	
12:00	12:00～13:00 ベーシックヨガ ふうこ ★★			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							13:00～14:00 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 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　★★	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 ★
14:00				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分		
14:30								
15:00	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 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 コンディショニングピラティス TAEKO ★★	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	16：00～16：30 溶岩タイム 30分	16：00～17：00 溶岩タイム 60分
16:30				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分			
17:00			17:00～17:45 ベーシックヨガ 舞浜　★★				17:00～17:45 リラックスヨガ 笑子　★	
17:30			溶岩タイム 15分					
18:00				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	18:15～19:15 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 ★★	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	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	19:45～20:30 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 ★★
20:30	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	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 ★	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 ★★	
21:30	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　★★						21:15～22:00 イグニッションフロー NaNaO　★★★
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月後半スタジオスケジュール（２５日～31日）

	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)
9:00		休館日	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 ★★★		休館日	休館日	休館日
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 ビギナーヨガ 綾子 ★			
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			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 シェイプアップヨガ 綾子 ★★★			
12:00			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		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 シェイプアップヨガ Rina ★★★		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　★★			
14:00			溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分			
14:30								
15:00	15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★		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 ★			
15:30			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		16:30～17:30 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			
16:30			溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分				
17:00								
17:30								
18:00			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	18:15～19:15 ストレッチングヨガ 愛里 ★				18:15～19:00 ビギナーピラティス SAE　★			
19:00	溶岩タイム 10分		19：30　閉館	19：30　閉館	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 パワーヨガ TAEKO ★★★				溶岩タイム 10分			
20:30	溶岩タイム 10分							
21:00					21:00～22:00 睡眠の質を高めるヨガ はるな ★			
21:30	21:15～22:00 冷え・むくみ改善ヨガ TAEKO　★★							
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（木）15日（日）
25日（水）29日（日）
30日（月）31日（火）

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