

CALDO HIRATSUKA STUDIO TIMETABLE
カルド平塚 1月スタジオスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|--|--|---|---|---|---------------------------------------|---|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 10：00～11：00 ベーシックヨガ 築地サヤカ ★★ | 10：00～11：00 フローヨガ Nobuko ★★ | 10：00～11：00 サークルヨガ IZUMI ★ | 10：00～11：00 ボディコンディ ショニングヨガ 彩夏 ★★ | 10：00～11：00 アロマ ビューティーヨガ Noriko ★ | 10：00～11：00 ビギナーヨガ Kumi ★ | 10：00～11：00 リフレッシュヨガ Sayaka ★★ | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | 11：30～12：30 ビギナーヨガ 築地サヤカ ★ | 11：30～12：30 ヒーリングヨガ 伊東尚美 ★ | 11：30～12：30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★ | 11：30～12：30 アロマ リラックスヨガ 友里恵 ★ | 11：30～12：30 デトックスヨガ Noriko ★★ | 11：30～12：30 フローヨガ Kumi ★★ | 11：30～12：30 アロマ ストレッチングヨガ Sayaka ★ | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | リラックスタイム 12：30～13：00 | リラックスタイム 12：30～13：00 | リラックスタイム 12：30～13：30 | リラックスタイム 12：30～13：00 | リラックスタイム 12：30～13：00 | リラックスタイム 12：30～13：00 | 12:30 |
| 13:00 | 13：00～14：00 デトックスヨガ Sayaka ★★ | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | 13：30～14：30 やさしいパワー ヨガ Tomoko ★★ | 13：30～14：30 ビューティーヨガ Noriko ★ | | 13：30～14：30 ビギナーヨガ shuuka ★ | 13：30～14：30 ビューティーヨガ IZUMI ★ | 13：30～14：30 デトックスヨガ 村井美月 ★★ | 13:30 |
| 14:00 | リラックスタイム 14：00～14：30 | | | 14：00～15：00 コアトレヨガ Eimi ★★ | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | リラックスタイム 14：30～15：00 | | リラックスタイム 14：30～15：00 | | | 14:30 |
| 15:00 | 15：00～16：00 アロマ ビューティーヨガ mayu ★ | 15：00～16：00 ストレッチング ヨガ 光 ★ | | | | 15：00～16：00 パワーヨガ IZUMI ★★★ | 15：00～16：00 ピラティス 上村初美 ★★ | 15:00 |
| 15:30 | | | 15：30～16：30 フローヨガ TOMOKO ★★ | 15：30～16：30 やさしい デトックスヨガ Eimi ★ | 15：30～16：30 骨盤コンディショニ ングヨガ Marie ★★ | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | リラックスタイム 16：00～17：00 | 16:00 |
| 16:30 | リラックスタイム 16：00～17：30 | リラックスタイム 16：00～17：30 | | | | 16：30～17：30 ベーシックヨガ JURI ★★ | | 16:30 |
| 17:00 | | | リラックスタイム 16：30～17：30 | リラックスタイム 16：30～17：30 | リラックスタイム 16：30～17：30 | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | リラックスタイム 17：30～18：00 | 17：30～18：30 アロマ ヒーリングヨガ 彩翔祐希 ★ | 17:30 |
| 18:00 | | | IR 強度変更 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | 18：30～19：30 シェイプアップ ヨガ IZUMI ★★★ | 18：30～19：30 やさしいフロー ヨガ 村井美月 ★ | 18：30～19：30 やさしいパワー ヨガ Ryoko ★★ | 18：30～19：30 ベーシックヨガ 彩翔祐希 ★★ | 18：30～19：30 やさしい デトックスヨガ Meeee ★ | 18：30～19：30 リラックスヨガ Asami ★ | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | 19：00 閉館 | 19:00 |
| 19:30 | | | IR 強度変更 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20：00～21：00 サークルヨガ IZUMI ★ | 20：00～21：00 コアトレヨガ 村井美月 ★★ | 20：00～21：00 ビギナーヨガ Ryoko ★ | 20：00～21：00 ストレッチング ヨガ 彩翔祐希 ★ | 20：00～21：00 ベーシックヨガ Meeee ★★ | 20：00 閉館 | 《1月休館日のお知らせ》 1日（木）2日(金) 3日（土）15日(木) 25日（日）31日(土) | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | 21：30 閉館 | 21：30 閉館 | 21：30 閉館 | 21：30 閉館 | 21：30 閉館 | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |

※全てのレッスンは定員50名です。
※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。
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
※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。
※リラックスタイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。
※レッスン中・リラックスタイム中は、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。