

GALDO HIRATSUKA STUDIO TIMETABLE
カルド平塚 7月1日(水)~7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)		
9:00					休館日			9:00	
9:30								9:30	
10:00	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 ベーシックヨガ 築地サヤカ ★★	10:00~11:00 フローヨガ Nobuko ★★	10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30	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 リフレッシュヨガ Kumi ★★			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
12:00									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 12:30~13:00	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		変更枠・時間注意					13:00~14:00 デトックスヨガ Sayaka ★★		13:00
13:30	13:30~14:30 ビューティーヨガ Noriko ★	13:30~14:30 姿勢改善ヨガ 彩夏 ★★	13:30~14:30 ベーシックヨガ shuuka ★★	13:30~14:30 ストレッチングヨガ IZUMI ★				13:30~14:30 やさしいパワー ヨガ Tomoko ★★	13:30
14:00							リラックスタイム 14:00~14:30		14:00
14:30	リラックスタイム 14:30~15:00	変更枠・時間注意	リラックスタイム 14:30~15:00						14:30
15:00		15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 彩夏 ★		15:00~16:00 パワーヨガ IZUMI ★★★			15:00~16:00 アロマ ストレッチングヨガ mayu ★	15:00~16:00 ビューティーヨガ JURI ★	15:00
15:30	15:30~16:30 フローヨガ TOMOKO ★★		15:30~16:30 リラックスヨガ Marie ★	変更枠					15:30
16:00		リラックスタイム 16:00~17:30					リラックスタイム 16:00~17:30	リラックスタイム 16:00~17:30	16:00
16:30	リラックスタイム 16:30~17:30		リラックスタイム 16:30~17:30	16:30~17:30 ベーシックヨガ Marie ★★					16:30
17:00				リラックスタイム 17:30~18:00					17:00
17:30									17:30
18:00		変更枠		変更枠					18:00
18:30	18:30~19:30 ボディメイクヨガ 彩夏 ★★	18:30~19:30 やさしい パワーヨガ 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 友里恵 ★			18:30~19:30 コアトレ ヨガ IZUMI ★★	18:30~19:30 やさしいフロー ヨガ 村井美月 ★	18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00	20:00~21:00 リラックスヨガ 彩夏 ★	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			20:00~21:00 サークルヨガ IZUMI ★	20:00~21:00 デトックスヨガ 村井美月 ★★	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	
22:30								22:30	

- ※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に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。
- ※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、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・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。

CALDO HIRATSUKA STUDIO TIMETABLE
カルド平塚 7月1日(水)~7月15日(水) スタジオスケジュール

7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
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 ★	10:00~10:45 Beat shape Ryoko ★★	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 ★★	休館日
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 リフレッシュヨガ Kumi ★★	(時間注意) 11:15~12:15 ビューティーヨガ Ryoko ★	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 ★	
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	リラックスタイム 12:30~13:00	リラックスタイム 12:15~13:00		リラックスタイム 12:30~13:00	
	変更枠・時間注意				13:00~14:00 デトックスヨガ Sayaka ★★		
13:30~14:30 ビューティーヨガ Noriko ★	13:30~14:30 姿勢改善ヨガ 彩夏 ★★	13:30~14:30 ベーシックヨガ shuuka ★★	13:30~14:30 ストレッチングヨガ IZUMI ★	13:30~14:30 デトックスヨガ 村井美月 ★★	リラックスタイム 14:00~14:30	13:30~14:30 やさしいパワー ヨガ Tomoko ★★	
リラックスタイム 14:30~15:00	変更枠・時間注意	リラックスタイム 14:30~15:00					
	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 彩夏 ★		15:00~16:00 パワーヨガ IZUMI ★★★	15:00~16:00 ピラティス 上村初美 ★★	15:00~16:00 アロマ ストレッチングヨガ mayu ★	15:00~16:00 ビューティーヨガ JURI ★	
15:30~16:30 フローヨガ TOMOKO ★★		15:30~16:30 リラックスヨガ Marie ★		リラックスタイム 16:00~17:00	リラックスタイム 16:00~17:30	リラックスタイム 16:00~17:30	
リラックスタイム 16:30~17:30	リラックスタイム 16:00~17:30	リラックスタイム 16:30~17:30	16:30~17:30 ベーシックヨガ JURI ★★				
			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 ★			
	変更枠						
18:30~19:30 ボディメイクヨガ 彩夏 ★★	18:30~19:30 やさしい パワーヨガ 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 ★	19:00 閉館	18:30~19:30 コアトレ ヨガ IZUMI ★★	18:30~19:30 やさしいフロー ヨガ 村井美月 ★	
20:00~21:00 リラックスヨガ 彩夏 ★	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		20:00~21:00 サークルヨガ IZUMI ★	20:00~21:00 デトックスヨガ 村井美月 ★★	
21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館	

《7月休館日のお知らせ》
 5日(日)15日(水)
 25日(土)30日(木)