

STUDIO TIMETABLE
1月スタジオスケジュール

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA
カルドまるひろ南浦和

リラクゼーション DANCE系 格闘技 有酸素
コンディショニング POWER エアロ 溶岩タイム

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00				
	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ					
9:30															9:30				
10:00															10:00				
10:30															10:30				
11:00	10:45～11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30～11:30 リトモス RICA	10:30～11:30 ベーシックヨガ miki ★★	10:45～11:45 ボディコンディ ショニング moe	10:30～11:15 アロマ リラックスヨガ MAYUMI ★	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子	10:30～11:30 リフレッシュヨガ MARI ★★	10:30～11:30 気功 ～マインドフルネス～ 加藤 友圭子	10:30～11:15 ビギナーヨガ 金子 祥子 ★	10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM ★	10:45～11:45 ベリーダンス Choco	10:30～11:15 フローヨガ 星野ゆり ★★	10:30～11:30 JAZZ初級 川畑 幸香	11:00				
11:30		強3 難3	～11:45溶岩タイム		～11:35溶岩タイム	強3 難3	～11:50溶岩タイム	強1 難1		強1 難2	～11:50溶岩タイム			強1 難1	11:30				
12:00			※カテゴリー変更	強2 難1			※時間変更					強2 難2			12:00				
12:30	12:15～13:15 ベーシックヨガ ANDO ★★	12:15～13:00 フローヨガ MAYUMI	12:15～13:15 やさしい フローヨガ 小室圭子 ★		12:00～13:00 姿勢改善ヨガ MAYUMI ★★	11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI	12:20～13:20 骨盤コンディショニン グヨガ moe ★★	11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子	11:45～12:45 筋膜リリースヨガ 金子 祥子 ★★	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか	12:15～13:15 フローヨガ 中村 もえ		11:40～12:40 ビューティーヨガ 星野ゆり ★	11:55～12:55 骨盤シェイピング AKIM	12:30				
13:00		強2 難2				強2 難1		強1 難1	～13:15 溶岩タイム		強3 難3	★★		強2 難1	13:00				
13:30		※担当者・カテゴリー変更		強2 難2								強2 難2		強2 難2	13:30				
14:00	13:45～14:30 アロマ リラックスヨガ MARI ★	13:30～14:45 バー・アスティエ &バレエ有料 1,650円(税込) 武田 成江	13:45～14:30 ボディメイク エクササイズ 小室圭子 ★★		13:30～14:15 ビューティーヨガ ひとみ ★	13:15～14:15 週替わりレッスン		13:45～14:45 バレエ初級 塚本 晃司	13:45～14:45 ストレッチング ヨガ YURIKO ★	13:45～14:45 ピラティス 夏海 はるか	13:30～14:30 やさしい 姿勢改善ヨガ 志賀敦子 ★	13:45～14:45 バレエ初級 武田 成江		強2 難2	14:00				
14:30	★				★		★	強2 難2						強2 難2	14:30				
15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ MARI ★★			20	14:45～15:45 ヴィンヤサフロ ーヨガ ひとみ ★★★	14:45～15:30 週替わりレッスン		15:00～15:45 バレエスキルアップ有料 990円(税込) 塚本 晃司	15:15～16:00 リフレッシュヨガ YURIKO ★★		15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO ★	15:15～16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒	14:30～15:30 やさしい パワーヨガ MASAKI ★★	14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子	15:00				
15:30		15:15～17:45 レンタル スタジオ&卓球	15:15～16:15 アロマ リラックスヨガ 柳原友花里 ★	15:15～16:00 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3			15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★			15:30～16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA		15:15～16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒		強3 難3	15:30				
16:00	16:00～17:45 溶岩タイム	30分550円 (税込)/1人	16:15～17:40 溶岩タイム		15:45～17:45 溶岩タイム	16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:30～17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:00～17:30 溶岩タイム	強2 難1	17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人		15:55～16:40 アロマ陰ヨガ MASAKI ★	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子	16:00				
16:30						30分550円 (税込)/1人						25		強3 難3	16:30				
17:00															17:00				
17:30															17:30				
18:00						↓18:15～18:30↓									18:00				
18:30	18:15～19:15 ビギナーヨガ YURIKO ★	18:20～19:20 はじめてのバレエ 浜名 文子	18:10～19:10 ベーシックヨガ STAFF ★★	18:20～19:20 ボディメイク エクササイズ MAKO	18:15～19:15 ストレッチングヨガ 優 ★	18:35～19:35 JAZZダンス 川畑 幸香	18:20～19:05 フローヨガ AKIM ★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希	18:00～19:00 リラックスヨガ らん ★	20 18:30～19:15 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3	18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18:10～18:55 ファイドウ HARUNA 強3 難5	18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★		18:30				
19:00							※担当者・時間変更					～19:30溶岩タイム				19:00			
19:30	※カテゴリー変更	強2 難2	19:35～20:35 ビューティーヨガ yasuko ★	25 強2 難1		強2 難2	19:35～20:20 アロマ リラックスヨガ MASAKI ★	強3 難3	19:30～20:30 シェイプアップ ヨガ Teiko ★★★	19:45～20:30 ファイドウ 鈴木 貴太 強3 難5	ジムエリアのご利用は19:30まで				19:30				
20:00	19:45～20:45 ヴィンヤサ フローヨガ 小室圭子 ★★★	19:45～20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里			19:45～20:30 やさしいパワーヨガ Teiko ★★	20:00～20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3		19:40～20:25 REEJAM 亜希			20:00閉館				20:00				
20:30		強3 難3					※担当者・カテゴリー・時間変更	強3 難3			※定員数はHOTスタジオは50名、暗闇アクティブスタジオは30名です。 ※整理券はレッスン開始30分前から5分前まで各指定場所にて配布しております。 ※お時間を過ぎるとご参加いただけません。 ※整理券はなくなり次第、配布を終了いたします。 ※レッスン開始15分前に整理券番号順でスタジオにご入室いただけます。 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。 ※HOTレッスンに参加する際には、必ず飲み物とバスタオルをご持参ください。 ※溶岩タイム中は途中入退場可能です。 ※着替える前のスタジオの場所取りはご遠慮いただいております。 ※有料レッスンはフロントの券売機でチケットのご購入をお願いいたします。 ※有料レッスンは1本のカウントには含めずご参加いただけます。				20:30				
21:00	※カテゴリー変更		21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★	強4 難3			20:50～21:50 パワーヨガ MASAKI ★★★	21:00～21:45 HIP HOP RYO	21:00～21:45 やさしい デトックスヨガ Teiko ★	20:55～21:55 フリースタイルJAZZ めめ 強1 難1					21:00				
21:30	21:15～22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★	強3 難3				強3 難5		強2 難2							21:30				
22:00															22:00				
22:30	ジムエリアのご利用は22:00まで														22:30				
	22:30閉館																		
	営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00										1月の休館日 1日、2日、3日、15日、25日、31日								