

STUDIO TIMETABLE

2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

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	HOT スタジオ		HOT スタジオ		HOT スタジオ		HOT スタジオ	
9:30	暗闇アクティブ スタジオ		暗闇アクティブ スタジオ		暗闇アクティブ スタジオ		暗闇アクティブ スタジオ	
10:00								
10:30			10:30~11:15 アロマ リラクゼーション 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
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	★	★	★	10:30~11:30 リラクゼーション AKIM
11:30	★	強3 難3	~11:45溶岩タイム	強3 難3	~11:35溶岩タイム	強1 難1	★	10:45~11:45 ベリーダンス Choco
12:00								~11:50溶岩タイム
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	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
13:00	★★	強2 難2	★	★★	強2 難1	強1 難1	★★	12:15~13:00 背骨 コンディショニング 志賀敦子
13:30				★	★	★	★	~13:15 溶岩タイム
14:00	13:45~14:30 アロマ リラクゼーション MARI	13:30~14:45 パー・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 陰ヨガ 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	13:30~14:30 やさしい 姿勢改善ヨガ 志賀敦子
14:30	★	★★	★★	★	★	★	★	★
15:00	15:00~16:00 リフレッシュヨガ MARI	NEW!	15:15~16:15 オキシジェン 中村 もえ	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	13:45~14:45 ピラティス 夏海 はるか
15:30	★★	20	★	★★★	★	★	★	強2 難2
16:00			15:15~16:15 アロマ リラクゼーション 柳原友花里	15:15~16:00 UBOUND 鈴木 真太	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	15:30~16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA	15:00~16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO
16:30	16:00~17:45 溶岩タイム	強2 難2	★	強4 難3	★	★	★	★
17:00			16:15~17:40 溶岩タイム	16:15~17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:00~17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	15:00~16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO
17:30	30分550円 (税込)/1人	強2 難2	30分550円 (税込)/1人	30分550円 (税込)/1人	30分550円 (税込)/1人	30分550円 (税込)/1人	30分550円 (税込)/1人	15:55~16:40 アロマ陰ヨガ MASAKI
18:00								16:10~16:55 ZUMBA 石川 佳世子
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 優	18:35~19:35 JAZZダンス 川畑 幸香	18:00~19:00 リラクゼーション らん	15:55~16:40 アロマ陰ヨガ MASAKI
19:00	★	★	★★	★	★	★	★	★
19:30	強2 難2	強2 難1	強2 難1	強2 難2	強2 難2	強3 難3	強4 難3	16:45~17:30 パワーカーディオ HARUNA
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	19:35~20:35 ビューティーヨガ yasuko	20:00~21:00 パワーカーディオ 三浦 剛	19:45~20:30 やさしいパワーヨガ Teiko	20:00~20:45 UBOUND HARUNA	19:30~20:30 シェイプアップ ヨガ Teiko	17:05~18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko
20:30	★★★	強3 難3	★	★	★	★	★	★
21:00			21:00~22:00 姿勢改善ヨガ yasuko	21:10~21:55 ファイドウ HARUNA	21:00~22:00 リラクゼーション Teiko	21:10~21:55 ファイドウ HARUNA	21:00~21:45 HIP HOP RYO	18:30~19:30 アロマ リラクゼーション yasuko
21:30	21:15~22:00 陰ヨガ 小室圭子	20:55~21:40 メカダンス 塚田 祐佳里	★★	強4 難3	★	★	★	★
22:00	★	強3 難3	★	強3 難5	★	★	★	★
22:30								

※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。

営業時間 2月の休館日
 平日 10:00~22:30 15日、17日、28日
 土日祝 10:00~20:00