

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

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00	
9:30	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	
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				強2 難1								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 ★	12:30～13:30 HOUSE ISAMU	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	12:15～13:00 背骨 コンディショニング 志賀敦子 ★★	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1 難1	～13:15 溶岩タイム		強3 難3		強2 難1		13:00	
13:30				強2 難2	※カテゴリー変更							強2 難2	13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	強2 難1	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	14:00～14:45 HIP HOP ISAMU	13:30～14:15 陰ヨガ ひとみ ★	13:15～14:15 週替わりレッスン	14:00～15:00 ビギナー ピラティス MINORI ★	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		強2 難2		強2 難2	14:30～15:30 やさしい パワーヨガ MASAKI ★★		14:30	
15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ MARI ★★	※NEW! 15:15～16:15 オキシジェノ 中村 もえ	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	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	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA	15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO ★	15:15～16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒		強3 難3	15:00	
15:30		強2 難2		強4 難3					★★						15:30	
16:00	16:00～17:45 溶岩タイム		16:15～17:40 溶岩タイム	16:15～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	15:45～17:45 溶岩タイム	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 30分550円 (税込)/1人	16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム	強2 難1	↓ゆるHOT33～36℃	25 ※時間変更	15:55～16:40 アロマ陰ヨガ MASAKI ★	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子 強3 難3	16:00	
16:30		16:45～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人													16:30	
17:00											17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	16:30～17:30 アシュタングヨガ MAKO ★★★	16:45～17:30 パワーカーディオ HARUNA	強3 難3	17:00	
17:30												※時間変更		17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko ★★		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 ★	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 ★	17:55～18:40 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		強2 難2		強2 難1							～19:30溶岩タイム					19:00
19:30			19:35～20:35 ビューティーヨガ yasuko ★	25		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		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 強4 難3		19:40～20:25 REEJAM 亜希			20:00閉館				20:00	
20:30		強3 難3					★	強3 難3		強3 難5	※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			21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★	強4 難3	21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko ★	21:10～21:55 ファイドウ HARUNA 強3 難5	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					21:00	
21:30	21:15～22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★	強3 難3						強2 難2		強1 難1					21:30	
22:00	ジムエリアのご利用は22:00まで														22:00	
22:30	22:30閉館														22:30	
	営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00										2月の休館日 15日、17日、28日					