

STUDIO TIMETABLE

3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						
10:00														
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 ピギナーヨガ 金子 祥子	10:30~11:30 フラメンコ KIYOMI	10:30~11:30 リラクゼーション 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
11:30		強3 難3	~11:45溶岩タイム	強2 難1	~11:35溶岩タイム	強3 難3	強1 難1	~11:50溶岩タイム	強1 難1	強1 難2	強2 難2	強2 難2	強1 難1	強1 難1
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 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	12:00~13:00 デトックスヨガ 真実 ★★	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
13:00		強2 難2		強2 難1		強2 難1	強1 難1	~13:15 溶岩タイム	強1 難1	強3 難3	強2 難2	強2 難2	強2 難1	強2 難1
13:30														
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 & パレエ有料 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 ピギナー ピラティス MINORI ★	13:45~14:45 パレエ初級 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 志賀敦子 ★	13:45~14:45 パレエ初級 武田 成江	13:05~14:05 ピギナー AKIM ★	13:20~14:20 HIPHOP RYO
14:30				強2 難2			強2 難2		強2 難2	強2 難2	強2 難2	強2 難2	強2 難2	強2 難2
15:00	15:00~16:00 リフレッシュ MARI ★★	15:15~16:15 オキシジェ ン 中村 もえ	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	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 パレエスキル 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	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	
15:30		強2 難2		強4 難3									強3 難3	強3 難3
16:00	16:00~17:45 溶岩タイム	16:45~17:45 レンタル ス タ ジ オ & 卓 球 30分550円 (税込)/1人	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 30分550円 (税込)/1人	16:30~17:45 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム	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 ン シュ タ ン ガ ヨ ガ MAKO ★★	15:55~16:40 ア ロ マ 陰 ヨ ガ MASAKI ★	16:10~16:55 ZUMBA 石川 佳世子	
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:15~19:15 ピギナー YURIKO ★	18:20~19:20 はじめての パ レ エ 浜名 文子	18:10~19:10 ベーシック ヨ ガ TAICHI ★★	18:20~19:20 ボディ メ イ ク エ ク 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 ク ゼ ー シ ョ ン ら ん ★	18:30~19:15 UBOUND 鈴木 真太	18:00~19:00 ピギナー ヨ ガ 祐希子 ★	18:05~18:50 フ ア イ ド ウ HARUNA	18:30~19:30 ア ロ マ リ ラ ク ゼ ー シ ョ ン ヨ ガ yasuko ★	
19:00		強2 難2		強2 難1										
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	19:35~20:35 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	19:35~20:20 ア ロ マ リ ラ ク ゼ ー シ ョ ン MASAKI ★	19:40~20:25 REEJAM 亜希	19:30~20:30 シ ェ イ プ ア ッ プ ヨ ガ Teiko ★★	19:45~20:30 フ ア イ ド ウ 鈴木 真太	18:00~19:00 ピギナー ヨ ガ 祐希子 ★	18:05~18:50 フ ア イ ド ウ HARUNA	18:30~19:30 ア ロ マ リ ラ ク ゼ ー シ ョ ン ヨ ガ yasuko ★	
20:30		強3 難3		強4 難3										
21:00														
21:30	21:15~22:00 陰 ヨ ガ 小室圭子 ★	20:55~21:40 メ ガ ダ ン ス 塚田 祐佳里	21:00~22:00 姿 勢 改 善 ヨ ガ yasuko ★★	21:00~22:00 リ ラ ク ゼ ー シ ョ ン ヨ ガ Teiko ★	21:00~22:00 リ ラ ク ゼ ー シ ョ ン ヨ ガ Teiko ★	21:10~21:55 フ ア イ ド ウ HARUNA	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 ク ッ ス ヨ ガ Teiko	20:55~21:55 フ リ ー ス タ イ ル JAZZ めめ	19:30~19:30 溶岩タイム	19:30~19:30 溶岩タイム	19:30~19:30 溶岩タイム	
22:00		強3 難3		強4 難3										
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。
 ※整理券は無くもなり次第、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室可能です。
 ※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 3月の休館日
 平日 10:00~22:30 5日、15日、25日、31日
 土日祝 10:00~20:00