

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						
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 リラクセスヨガ 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 ピギナーヨガ 金子 祥子	10:30~11:30 フラメンコ KIYOMI	10:30~11:30 リラクセスヨガ 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
11:30		強3 難3	～11:45溶岩タイム	強2 難1	★	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2 難2	★★	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
13:00		強2 難2		強2 難2		強2 難1		強1 難1		強3 難3	★★	強2 難2		強2 難1
13:30					★									
14:00	13:45~14:30 アロマ リラクセスヨガ 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 ★★	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 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	13:05~14:05 ピギナーヨガ 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
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	15:15~16:15 アロマ リラクセスヨガ 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 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 ★★	15:15~16:00 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2 難2		強2 難2		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	16:00~17:30 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 アンジュタンガヨガ MAKO ★★	17:00~17:45 パワーカーディオ HARUNA	15:55~16:40 アロマ陰ヨガ MASAKI ★	16:10~16:55 ZUMBA 石川 佳世子
16:30											ゆるHOT33~36℃	25	★	強3 難3
17:00														
17:30														
18:00	18:15~19:15 ピギナーヨガ 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	18:20~19:05 フローヨガ AKIM ★★	18:40~19:25 ZUMBA 亜希	18:00~19:00 リラクセスヨガ 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 ファイドウ HARUNA	18:30~19:30 アロマ リラクセスヨガ yasuko ★	
18:30		強2 難2		強2 難1						20		強4 難3		
19:00														
19:30	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 リラクセスヨガ 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 ファイドウ 鈴木 真太	19:30~20:30 アンジュタンガ MAKO ★★	19:45~20:30 パワーカーディオ HARUNA	18:30~19:30 アロマ リラクセスヨガ yasuko ★	
20:00		強3 難3		強4 難3						強3 難3		強3 難5		
20:30														
21:00	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	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 リラクセスヨガ Teiko ★	21:10~21:55 ファイドウ 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 デトックスヨガ Teiko ★	20:55~21:55 フリースタイルJAZZ めめ				
21:30		強3 難3		強3 難5						強1 難1				
22:00														
22:30	ジムエリアのご利用は22:00まで													
	22:30閉館													

※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 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