

STUDIO TIMETABLE

4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	~11:35溶岩タイム	強3 難3	強1 難2	強1 難1	~11:50溶岩タイム	強1 難2	強2 難2	強2 難2	強1 難1	強1 難1
12:00	NEW													
12:30	12:15~13:15 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★	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 ボディメイクヨガ 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2	強2 難1	強2 難1	強3 難3	強1 難1	~13:15 溶岩タイム	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 パワーカーディオ futa	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 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 ベーシックヨガ AKIM ★★	13:20~14:20 HIPHOP RYO
14:30				強2 難2	強4 難3	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 リフレッシュヨガ MARI ★★	15:15~16:15 オキシジェン 中村 もえ	15:15~16:15 アロマ リラクセスヨガ 柳原友花里 ★	15:15~16:00 UBOUND STAFF	14:45~15:45 ヴィンヤサフロ ー ヨガ ひとみ ★★	14:45~15:30 ファイトウ 鈴木 貴太	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 やさしいパワー ヨガ YURIKO	15:15~16:00 やさしいパワー 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 ヨガ MAKO ★	15:15~16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒	14:30~15:30 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★	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5	強3 難5	強3 難5	強2 難2	強2 難2		強2 難2	強2 難2	強2 難2	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	16:00~17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	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 アシュタンガ ヨガ MAKO ★★	17:00~17:45 パワー カーディオ HARUNA	15:55~16:40 やさしい デトックス ヨガ 中村 もえ	16:10~16:55 ZUMBA 石川 佳世子
16:30											ゆるHOT33~36℃	強1 難1	★	強3 難3
17:00												強4 難3		強3 難3
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 TAICHI ★★	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 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 セス ヨガ らん ★	18:30~19:15 UBOUND 鈴木 貴太	18:00~19:00 ピギ ナー ヨガ 祐希子 ★	18:05~18:50 ファイト 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	強2 難2	強2 難2	強2 難2	強3 難3	強4 難3	強2 難2	強4 難3	強3 難5	強3 難5	強3 難5	
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 ビュー ティー ヨガ TAICHI ★	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 ファイト ウ 鈴木 貴太	19:30~20:30 溶岩 タイム	強4 難3	強3 難5	強3 難5
20:00		強3 難3	強4 難3	強4 難3	強3 難3	強3 難3	強3 難3	強3 難3	強3 難3	強3 難5	強3 難5	強3 難5	強3 難5	強3 難5
20:30														
21:00	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 ★★	21:10~21:55 ファイト ウ HARUNA	21:00~22:00 リラク セス ヨガ Teiko ★	21:10~21:55 ファイト ウ HARUNA	20:50~21:50 ベー シッ ク ヨ ガ TAICHI ★★	21:00~21:45 HIP HOP RYO	21:00~21:45 やさ しい デ ト ク ス ヨ ガ Teiko	20:55~21:55 フ リ ス タ イ ル JAZZ め め	21:00~21:45 やさ しい デ ト ク ス ヨ ガ Teiko	強1 難1	強1 難1	強1 難1
21:30		強3 難3		強3 難5	強2 難2	強2 難2	強2 難2	強2 難2	★	強1 難1	強1 難1	強1 難1	強1 難1	強1 難1
22:00														
22:30	ジムエリアのご利用は22:00まで													
23:00	22:30閉館													
												営業時間 平日 10:00~22:30 土日祝 10:00~20:00		
												4月の休館日 5日、15日、25日、30日		
※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。														