

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
 カルドまるひろ南浦和 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日)憲法記念日		5月4日(月)みどりの日		5月6日(水)振替休日		5月7日(木)		5月8日(金)	
HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ
10:30~11:15 ビギナーヨガ 金子 祥子 ★	10:30~11:30 フラメンコ KIYOMI 強1 難2	10:30~11:30 リラックスヨガ AKIM ★	調整中	10:30~11:15 フローヨガ 星野ゆり ★★	10:30~11:30 JAZZ初級 川畑 幸香 強1 難1	10:30~11:30 気分爽快 モーニングヨガ MAYUMI ★★	10:30~11:30 リトモスmix RICA 強3 難3	10:30~11:30 GWリフレッシュ フローヨガ MAYUMI ★★	10:35~11:20 エアロ・ロー 石川 佳世子 強3 難3	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 強1 難1	10:30~11:15 ビギナーヨガ 金子 祥子 ★	10:30~11:30 フラメンコ KIYOMI 強1 難2
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 強3 難3	12:00~13:00 ベーシックヨガ TAICHI ★★	12:15~13:15 フローヨガ 中村 もえ 強2 難2	11:40~12:40 春のセルフケア ヨガ 星野ゆり ★	11:55~12:55 骨盤 シェイピング AKIM 強2 難1	12:00~13:00 自律神経を整える ヨガ MARI ★	12:05~12:50 美尻 ヒップアップヨガ MAYUMI 強2 難2	12:00~13:00 陰ヨガ ひとみ ★	12:05~12:50 お腹スッキリヨガ MAYUMI 強2 難2	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 強1 難1	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 強3 難3
~13:15 溶岩タイム		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	13:05~14:05 ベーシックヨガ AKIM ★★	13:20~14:20 HIPHOP RYO 強2 難2	13:30~14:30 くびれメイクヨガ MARI ★★	13:20~14:20 ピラティス 武田 成江 強2 難2	13:30~14:30 FITヨガ ひとみ ★★	13:20~14:20 ステップダンス YUMI 強2 難2	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 強2 難2	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 強2 難2
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 強2 難2	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1 難1	14:30~15:30 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	14:45~15:45 リトモス 石川 佳世子 強3 難3	15:00~16:00 骨盤・肩甲骨 リセットヨガ 小室 圭子 ★	14:50~15:50 バレエ基礎クラス 武田 成江 強2 難2	15:00~16:00 ストレッチング ヨガ 優 ★	14:50~15:50 パワーカーディオ futa 強4 難3	15:30~16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	15:00~15:45 バレエスキルアップ有 料 990円(税込)	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 強2 難1
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 強2 難1	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 強4 難3	15:55~16:40 リラックスヨガ 中村 もえ ★	16:10~16:55 ZUMBA 石川 佳世子 強3 難3	16:30~17:30 脂肪燃焼 エクササイズ 小室 圭子 ★★★	16:20~17:20 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3	16:30~17:30 やさしい パワーヨガ Teiko ★★	16:05~17:20 JAZZダンス 川畑 幸香 強1 難1	16:30~17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	16:30~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 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	18:00~19:00 ピギナーヨガ 祐希子 ★	18:05~18:50 ファイトウ HARUNA 強3 難5	17:05~18:05 股関節を積極的に 動かして! リフレッシュヨガ yasuko ★★	18:30~19:30 アロマ ストレッチングヨガ yasuko ★	18:00~19:00 ピギナーヨガ YURIKO ★	17:50~18:35 ファイトウ 鈴木 貴太 強3 難5	18:00~19:00 リラックスヨガ Teiko ★	17:40~18:25 UBOUND HARUNA 強4 難3	18:20~19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40~19:25 ZUMBA 亜希 強3 難3	調整中	18:30~19:15 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3
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	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 強3 難5	18:00~19:00 ピギナーヨガ 祐希子 ★	19:30~19:30 アロマ ストレッチングヨガ yasuko ★	18:00~19:00 ピギナーヨガ YURIKO ★	18:00~19:00 ピギナーヨガ YURIKO ★	18:00~19:00 リラックスヨガ Teiko ★	18:40~19:25 ファイトウ HARUNA 強4 難3	19:35~20:20 やさしいフローヨガ TAICHI ★	19:40~20:25 REEJAM 亜希 強3 難3	調整中	18:30~19:15 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3
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 強3 難5	ジムエリアのご利用は19:30まで											
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 強1 難1	※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レッスンの参加する際には、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まずご参加いただけます。											
22:30 閉館		20:00閉館											
		営業時間 平日 10:00~22:30 土日祝 10:00~20:00											
		5月の休館日 5日、15日、25日、31日											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											

5月9日(土)		5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)	
HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ
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	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
	強2 難2		強1 難1		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	～11:50溶岩タイム	強1 難1
12:00~13:00 ベーシックヨガ TAICHI ★★	調整中	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	12:15~13:15 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 ングヨガ moe ★★	11:50~12:50 太極拳 加藤 友圭子
			強2 難1		強2 難2		強2 難2		強2 難1		強1 難1
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	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 パワーカーディオ futa	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
	強2 難2		強2 難2				強2 難2		強4 難3		強2 難2
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 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	14:45~15:45 リトモス 石川 佳世子	15:00~16:00 リフレッシュヨガ MARI ★★	15:15~16:15 オキシジェノ 中村 もえ	15:15~16:15 リラックスヨガ 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 荒井 秀一	15:30~16:30 ストレッチン グヨガ AKIM ★	15:00~15:45 バレエスキルアップ有 料 990円(税込)
	強1 難1		強3 難3		強2 難2		強4 難3		強3 難5		強2 難2
16:30~17:30 アシュタナガヨガ MAKO ★★★	25 17:00~17:45 パワーカーディオ HARUNA	17:05~18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko	16:10~16:55 ZUMBA 石川 佳世子	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	16:30~17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人
	強4 難3		強3 難3								
18:00~19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18:05~18:50 ファイトウ HARUNA	18:30~19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★	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 TAICHI ★★	18:20~19:20 ボディメイク エクササイズ MAKO	18:15~19:15 ストレッチン グ ヨガ 優 ★	↓18:15~18:30↓ ダンスストレッチ	18:35~19:35 JAZZダンス 川畑 幸香	18:20~19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40~19:25 ZUMBA 亜希
～19:30溶岩タイム	強3 難5				強2 難2		強2 難1		強2 難2		強3 難3
ジムエリアのご利用は19:30まで											
20:00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。											
				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 やさしい フローヨガ TAICHI ★	19:40~20:25 REE JAM 亜希
				強3 難3	強3 難3		強4 難3		強4 難3		強3 難3
				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 リラックスヨガ 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
				強3 難3	強3 難3				強3 難5		強2 難2
				22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

営業時間 5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