

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
 カルドまるひろ南浦和 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

5月16日(土)		5月17日(日)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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
10:30~11:30 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 氣功 ~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
	強2 難2		強1 難1		強3 難3		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		強1 難2
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	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	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2 難2	↓変更	強2 難1		強2 難2		強2 難2		強2 難1		強1 難1		強3 難3
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 ビギナーヨガ 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	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	↓変更	強2 難2		強2 難2		強2 難2		強4 難3		強2 難2		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 ベーシックヨガ TAICHI ★★	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 オキシジェン 中村 もえ	15:15~16:15 リラクソロジー 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) 塚本 晃司	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1 難1	↓変更	強3 難3		強2 難2		強4 難3		強3 難5		強2 難2		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	15:55~16:40 やさしいフローヨガ TAICHI	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	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
	強4 難3		強3 難3		強2 難2		強2 難1		強3 難5		強2 難2		強2 難1
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 やさしい フローヨガ TAICHI ★	18:15~19:15 やさしい フローヨガ TAICHI ★	↓変更	↓18:15~18:30 ↓ ダンスストレッチ	18:20~19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:00~19:00 リラックスヨガ らん ★	18:30~19:15 UBOUND 鈴木 貴太
~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		強4 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。													
				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 リラクソロジー Teiko ★	21:00~22:00 リラクソロジー Teiko ★	21:10~21:55 ファイトウ HARUNA	20:50~21:50 フローヨガ 中村 もえ ★★	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
				強3 難3	強3 難3	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1 難1
				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

