

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
 カルドまるひろ南浦和 6月1日(月)~6月15日(月) スタジオスケジュール

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月6日(土)		6月7日(日)		6月8日(月)		
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	
			↓変更											
10:45~11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30~11:30 リトモス RICA 強3 難3	10:30~11:30 ベーシックヨガ 中村 もえ ★★	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 強3 難3	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 強1 難1	10:30~11:30 リラックスヨガ AKIM ★	↓変更(代行)	10:30~11:15 フロアヨガ 星野ゆり ★★	10:30~11:30 JAZZ初級 川畑 幸香 強1 難1	10:45~11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30~11:30 リトモス RICA 強3 難3	
		~11:45溶岩タイム	強2 難1	~11:35溶岩タイム		~11:50溶岩タイム		~11:50溶岩タイム						
12:15~13:15 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	12:15~13:00 フローヨガ MAYUMI 強2 難2	12:15~13:15 やさしい フローヨガ 小室圭子 ★	12:30~13:30 HOUSE ISAMU 強2 難2	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 強2 難1	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 強1 難1	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 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 強2 難1	12:15~13:15 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	12:15~13:00 フローヨガ MAYUMI 強2 難2	
					25									
13:45~14:30 アロマ リラックスヨガ 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 強2 難2	13:30~14:15 陰ヨガ ひとみ ★	13:15~14:15 パワーカーディオ futa 強4 難3	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	13:30~14:30 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 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20~14:20 HIPHOP RYO 強2 難2	13:45~14:30 やさしいフローヨガ TAICHI ★	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	
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 ★	20 15:15~16:00 UBOUND 鈴木 貫太 強4 難3	14:45~15:45 ウィンヤサフロ ー ヨガ ひとみ ★★★	14:45~15:30 ファイトウ 荒井 秀一 強3 難5	15:30~16:30 ストレッチ ング ヨガ AKIM ★	15:00~16:45 バレエスキルアップ有 料 990円(税込) 塚本 晃司	15:00~16:00 アロマ ストレッチング 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 ベーシックヨガ TAICHI ★★	15:15~16:15 オキシジェノ 中村 もえ	
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 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	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 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	16:30~17:30 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★	16:10~16:55 ZUMBA 石川 佳世子 強3 難3	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	
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 強2 難2	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 強2 難1	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	18:20~19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40~19:25 ZUMBA 亜希 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 強3 難5	18:30~19:30 アロマ リラックス 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 強2 難2		
19:45~20:45 ウィンヤサ フロアヨガ 小室圭子 ★★★	19:45~20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里 強3 難3	19:35~20:35 ビューティー yasuko ★	25 20:00~21:00 パワーカーディオ 三浦 剛 強4 難3	19:45~20:30 やさしい パワー Teiko ★★	20 20:00~20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3	19:35~20:20 やさしい フロー TAICHI ★	19:40~20:25 REEJAM 亜希 強3 難3	20:50~21:50 ベーシック TAICHI ★★	21:00~21:45 HIP HOP RYO 強2 難2	ジムエリアのご利用は19:30まで			19:45~20:45 ウィンヤサ フロア 小室圭子 ★★★	19:45~20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里 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 強3 難3	21:00~22:00 姿勢改善 yasuko ★★	強4 難3	21:00~22:00 リラックス Teiko ★	21:10~21:55 ファイトウ HARUNA 強3 難5							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 強3 難3	
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				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
 6月の休館日 5日、9日、15日、25日

6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月13日(土)		6月14日(日)	
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
			↓変更(代行)						
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 強3 難3	10:30~11:30 フローヨガ 中村 もえ ★★	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	10:30~11:30 リラックスヨガ AKIM ★	10:45~11:45 ベリーダンス Choco 強2 難2	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
~11:35溶岩タイム		~11:50溶岩タイム							
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 強2 難1	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	12:00~13:00 ベーシックヨガ TAICHI ★★	↓変更	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 強2 難1
	25			~13:15 溶岩タイム			12:15~13:15 ピラティス Choco 強2 難2		
13:30~14:15 陰ヨガ ひとみ ★	13:15~14:15 パワーカーディオ futa 強4 難3			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	13:30~14:30 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 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20~14:20 HIPHOP RYO 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					↓変更	
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 強3 難5			15:00~15:45 バレエスキルアップ有料 990円(税込)		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
		15:30~16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	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2 難1	↓ゆるHOT33~36℃		↓変更	
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		16:30~17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★	25	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
					17:00~17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人		17:00~17:45 パワーカーディオ HARUNA 強4 難3	17:05~18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko ★★	
	↓18:15~18:30↓			18:00~19:00 リラックスヨガ らん ★	20	18:00~19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18:05~18:50 ファイトウ HARUNA 強3 難5	18:30~19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★	
18:15~19:15 ストレッチング ヨガ 優 ★	ダンスストレッチ 18:35~19:35 JAZZダンス 川畑 幸香 強2 難2	18:20~19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40~19:25 ZUMBA 亜希 強3 難3			~19:30溶岩タイム			
	20	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	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 貫太 強3 難5		ジムエリアのご利用は19:30まで		
19:45~20:30 やさしい パワーヨガ Teiko ★★	20:00~20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3						20:00閉館		
		20:50~21:50 ベーシックヨガ TAICHI ★★	21:00~21:45 HIP HOP RYO 強2 難2	21:00~21:45 やさしい デトックスヨガ Teiko ★			※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。		
21:00~22:00 リラックスヨガ Teiko ★	21:10~21:55 ファイトウ HARUNA 強3 難5				20:55~21:55 フリースタイル JAZZ めめ 強1 難1				
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館					

営業時間 平日 10:00~22:30 土日祝 10:00~20:00
6月の休館日 5日、9日、15日、25日