

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE

カルドまるひろ南浦和 6月16日(火)~6月30日(火) スタジオスケジュール

■ 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

6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)		6月21日(日)		6月22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
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 リラクゼーション MAYUMI ★	10:30~11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子	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	10:30~11:15 ビギナーヨガ 金子 祥子 ★	10:30~11:30 フラメンコ KIYOMI	10:30~11:30 リラクゼーション 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
~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	★	強1 難2	★	強2 難2	★	強1 難1	★	強3 難3
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 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 moe ★★	11:50~12:50 太極拳 加藤 友圭子	11:45~12:45 筋膜リリース 金子 祥子 ★★	12:15~13:15 ZUMBA 夏海 はるか	12:00~13:00 ベーシックヨガ TAICHI ★★	12:15~13:15 ピラティス Choco	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
	強2 難2		強2 難1		強1 難1	~13:15 溶岩タイム	強3 難3		強2 難2		強2 難1	強2 難2	強2 難2
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	13:30~14:30 ヴィンヤサ フローヨガ 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 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 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 AKIM ★	13:20~14:20 HIPHOP RYO	13:45~14:30 アロマ リラクゼーション MARI ★	13:30~14:45 パー・アスティ & バレエ 1,650円(税込) 武田 成江
	強2 難2		強4 難3		強2 難2		強2 難2		強2 難2		強2 難2		★
	20												
15:15~16:15 リラクゼーション 柳原友花里 ★	15:15~16:00 UBOUND 鈴木 貴太	15:00~15:45 陰ヨガ 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 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 YURIKO ★★	15:30~16:30 姿勢改善 HARUKA	15:00~16:00 アロマ ストレッチ 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 MARI ★★	15:15~16:15 オキシジェ ン 中村 もえ
	強4 難3		強3 難5								強3 難3		強2 難2
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	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	強2 難1	16:30~17:30 アシュタンガ MAKO ★★★	17:00~17:45 パワー HARUNA 強4 難3	★	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
										25	強3 難3		強2 難2
18:10~19:10 ベーシック 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 ★	↓18:15~18:30↓ ダンスストレッチ	18:20~19:05 デトックス AKIM ★★	18:00~19:00 リラクゼーション らん ★	18:00~19:00 リラクゼーション らん ★	20	18:00~19:00 ビギナー 祐希子 ★	18:05~18:50 ファイトウ HARUNA 強3 難5	★★	18:30~19:30 アロマ リラクゼーション yasuko ★	18:15~19:15 ビギナー YURIKO ★	18:20~19:20 はじめての 濱名 文子
	強2 難1						強4 難3		強3 難5		強1 難1		強2 難2
19:35~20:35 ビューティー yasuko ★	20:00~21:00 パワー 三浦 剛	19:45~20:30 やさしい Teiko ★★	20:00~20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3	19:35~20:20 やさしい TAICHI ★	19:40~19:25 ZUMBA 亜希 強3 難3	19:30~20:30 シェイプ Teiko ★★★	19:45~20:30 ファイトウ 鈴木 貴太 強3 難5	~19:30溶岩タイム		ジムエリアのご利用は19:30まで		19:45~20:45 ヴィンヤサ 小室圭子 ★★★	19:45~20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里 強3 難3
	25		20							20:00閉館		★	強3 難3
21:00~22:00 姿勢改善 yasuko ★★	強4 難3	21:00~22:00 リラクゼーション Teiko ★	21:10~21:55 ファイトウ HARUNA	20:50~21:50 ベーシック TAICHI ★★	21:00~21:45 HIP HOP RYO 強2 難2	21:00~21:45 やさしい Teiko ★	20:55~21:55 フリースタ JAZZ めめ 強1 難1					21:15~22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★	20:55~21:40 メガ 塚田 祐佳里 強3 難3
			強3 難5										★
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。

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23日(火)		6月24日(水)		6月26日(金)		6月27日(土)		6月28日(日)		6月29日(月)		6月30日(火) 振替営業		
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	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">リラクゼーション</div> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px;">コンディショニング</div> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">DANCE系</div> <div style="background-color: #fff3f3; padding: 2px;">POWER</div> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px;">格闘技</div> <div style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">エアロ</div> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px;">有酸素</div> <div style="background-color: #d4edda; padding: 2px;">溶岩タイム</div> </div> </div>														
9:30														
10:00														
10:30	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	10:30~11:15 ピギナーヨガ 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 ★	↓変更(代行)	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	10:45~11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30~11:30 リトモス RICA 強3 難3	↓変更(代行)	
11:00													10:45~11:45 オキシジェノ 中村 もえ 強2 難2	
11:30	~11:45溶岩タイム	強2 難1	~11:35溶岩タイム										~11:45溶岩タイム	
12:00														
12:30	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 強2 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(代行)	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	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
13:00														
13:30														
14:00	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	13:30~14:30 ヴィンヤサ フローヨガ 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 ★		13:05~14:05 ピギナーヨガ AKIM ★	13:20~14:20 HIPHOP RYO 強2 難2	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 &パレエ有料 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
14:30														
15:00														
15:30	15:15~16:15 リラックスヨガ 柳原友花里 ★	15:15~16:00 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3	15:00~15:45 陰ヨガ ひとみ ★	14:45~15:30 ファイドウ 荒井 秀一 強3 難5	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2	15:00~16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO ★		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 リフレッシュヨガ MARI ★★	15:15~16:15 オキシジェノ 中村 もえ 強2 難2	15:15~16:15 リラックスヨガ 柳原友花里 ★	15:15~16:00 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3
16:00														
16:30														
17:00	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	16:00~17:30 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 ★★★	↓ゆるHOT33~36℃	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	16:00~17:45 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
17:30														
18:00														
18:30	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	18:00~19:00 リラックスヨガ らん ★	18:30~19:15 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3	18:00~19:00 ピギナーヨガ 祐希子 ★		18:30~19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★	18:15~19:15 ピギナーヨガ YURIKO ★	18:20~19:20 はじめてのパレエ 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	
19:00														
19:30	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 強4 難3	19:30~20:30 シェイプアップ ヨガ Teiko ★★★	19:45~20:30 ファイドウ 鈴木 貴太 強3 難5	~19:30溶岩タイム		18:05~18:50 ファイドウ HARUNA 強3 難5	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 強3 難3	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 強4 難3	
20:00														
20:30														
21:00	21:00~22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★	強4 難3	21:00~22:00 リラックスヨガ Teiko ★	21:10~21:55 ファイドウ HARUNA 強3 難5	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			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 姿勢改善ヨガ yasuko ★★			
21:30														
22:00														
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		

※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。
 ※整理券は無くなら次第、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。

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