

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE カルドまるひろ南浦和 7月1日(水)～7月15日(水) 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

7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月4日(土)		7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)			
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				↓変更		↓変更		↓変更		↓変更		↓変更(代行)			
10:30～11:15 ストレッチング ヨガ MARI ★	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 ビギナーヨガ SAORI ★	10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM ★	10:45～11:45 ベリーダンス Choco	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 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 リラックスヨガ 中村 もえ ★	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子		
★		★		★		★		★		★		★			
～11:35溶岩タイム		～11:50溶岩タイム		～13:15 溶岩タイム						～11:45溶岩タイム		～11:35溶岩タイム			
↓変更				↓変更		↓変更		↓変更		↓変更		↓変更(代行)			
12:00～13:00 コアトレヨガ MARI ★★	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 ボディメイク ピラティス SAORI ★★	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか	12:00～13:00 ピラティス Choco ★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ TAICHI	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 フローヨガ 中村 もえ ★★	11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI		
★		★		★		★		★		★		★			
25												25			
↓変更				↓変更		↓変更		↓変更(代行)		↓変更		↓変更			
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	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	13:45～14:30 やさしい フローヨガ TAICHI ★	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		
★		★		★		★		★		★		★			
↓変更				↓変更		↓変更		↓変更(代行)		↓変更		↓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	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	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	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	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	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		強3 難5		強2 難2		強1 難1		強2 難2		強4 難3		強3 難5			
16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球		16:30～17:45 レンタル スタジオ&卓球		16:00～17:30 溶岩タイム		16:30～17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★		16:00～17:45 溶岩タイム		16:15～17:45 レンタル スタジオ&卓球		16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球			
30分550円 (税込)/1人		30分550円 (税込)/1人				30分550円 (税込)/1人		30分550円 (税込)/1人		30分550円 (税込)/1人		30分550円 (税込)/1人			
18:15～18:30 ↓		↓18:15～18:30 ↓		20		25		20		20		↓18:15～18:30 ↓			
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	18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希	18:00～19:00 リラックスヨガ らん ★	18:30～19:15 UBOUND 鈴木 貴太	18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18:05～18:50 ファイトウ HARUNA	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	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		強3 難3		強4 難3		強3 難5		強3 難5		強2 難1		強2 難2			
20										20		20			
↓変更		↓変更		↓変更		↓変更		↓変更(代行)		↓変更		↓変更			
19:45～20:30 やさしい パワーヨガ Teiko ★★	20:00～20:45 UBOUND HARUNA	19:35～20:20 ビギナーヨガ Teiko ★	19:40～20:25 REEJAM 亜希	19:30～20:30 ベーシックヨガ TAICHI ★★	19:45～20:30 ファイトウ 鈴木 貴太	～19:30溶岩タイム		19:45～20:45 ヴィンヤサ フローヨガ 小室圭子 ★★★	19:45～20:30 UBOUND 鈴木 貴太	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		強3 難3		強3 難5		強3 難5		強4 難3		強4 難3		強4 難3			
21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko ★		20:50～21:50 リフレッシュヨガ Teiko ★★		21:00～21:45 HIP HOP RYO		21:00～21:45 やさしい フローヨガ TAICHI ★		21:15～22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★		19:45～20:30 ファイトウ 鈴木 貴太 強3 難5		21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★		21:10～21:55 ファイトウ HARUNA 強3 難5	
★		★		★		★		★		★		★		★	
強3 難5		強2 難2		強1 難1		強1 難1		★		強4 難3		強3 難5		強3 難5	
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
 平日 10:00～22:30
 土日祝 10:00～20:00
7月休館日
 5日、15日、25日、31日

7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		7月12日(日)		7月13日(月)		7月14日(火)	
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
9:30											
10:00											
10:30	↓変更(代行)	↓変更	↓変更	↓変更	↓変更	↓変更	↓変更	↓変更	↓変更	↓変更	↓変更
10:30~11:30	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 SAORI	10:30~11:30 フラメンコ KIYOMI	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 中村 もえ	10:45~11:45 ボディコンディ ショニング moe
11:00	★★	★		★		★★		★	強3 難3	★★	
11:30	~11:50溶岩タイム	強1 難1	強1 難2		強2 難2		強1 難1			~11:45溶岩タイム	強2 難1
12:00											
12:20~13:20	11:50~12:50 太極拳 加藤 友圭子	11:45~12:45 ボディメイク ピラティス SAORI	12:15~13:15 ZUMBA 夏海 はるか	12:00~13:00 ピラティス Choco	12:15~13:15 ベーシックヨガ TAICHI	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
12:30	骨盤コンディショ ニングヨガ moe	★★		★★		★	強2 難1	★★★	強2 難2	★	
13:00	★★	強1 難1	強3 難3		強2 難2		強2 難1				強2 難2
13:30											
13:30											
14:00	14:00~15:00 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	13:20~14:20 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
14:30	★	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		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	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	14:45~15:45 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 鈴木 貫太
15:30	15:30~16:30 ストレッチ ングヨガ AKIM	塚本 晃司	★★	★	★	強1 難1	強3 難3	★★	強2 難2	★	強4 難3
16:00	★										
16:30		16:30~17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:00~17:30 溶岩タイム	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	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	16:15~17:40 溶岩タイム	16:15~17:45 レンタル スタジオ&卓球
17:00	16:30~17:45 溶岩タイム	30分550円 (税込)/1人			★★★	強4 難3	強3 難3		30分550円 (税込)/1人		30分550円 (税込)/1人
17:30											
18:00											
18:20~19:05	18:20~19:05 デトックスヨガ AKIM	18:40~19:25 ZUMBA 亜希	18:00~19:00 リラックスヨガ らん	18:30~19:15 UBOUND 鈴木 貫太	18:00~19:00 ビギナーヨガ 祐希子	18:05~18:50 ファイドウ 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
18:30	★★		★	強4 難3	★	強3 難5	★★	★		★★	
19:00	↓変更	強3 難3	強4 難3	強4 難3	~19:30溶岩タイム				強2 難2		強2 難1
19:30	19:35~20:20 ビギナーヨガ Teiko	19:40~20:25 REEJAM 亜希	19:30~20:30 ベーシックヨガ TAICHI	19:45~20:30 ファイドウ 鈴木 貫太				19:45~20:45 ウィンヤサ 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
19:30	★	強3 難3	強3 難5	強3 難5				★★★	強3 難3	★	強4 難3
20:00	↓変更	強3 難3	強3 難5	強3 難5							
20:30	20:50~21:50 リフレッシュヨガ Teiko	21:00~21:45 HIP HOP RYO	21:00~21:45 やさしい フローヨガ TAICHI	20:55~21:55 フリースタイルJAZZ めめ				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	★★	強2 難2	★	強1 難1				★	強3 難3	★★	
21:30											
22:00											
22:30	閉館		22:30 閉館					22:30 閉館			22:30 閉館

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

※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室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室退場可能です。
 ※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 7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