

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
カルドまるひろ南浦和 7月16日(木)～7月31日(金) 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16日(木)		7月17日(金)		7月18日(土)		7月19日(日)		7月20日(月)海の日		7月21日(火)		7月22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
9:30													
10:00													
10:30	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 リラクックスヨガ 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	↓定員変更	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 ストレッチングヨガ MARI	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子
11:00												★	強3 難3
11:30	～11:50溶岩タイム	強1 難1	★	強1 難2			強1 難1			～11:45溶岩タイム		～11:35溶岩タイム	
12:00			11:45～12:45 ボディメイク ピラティス SAORI ★★		↓変更(代行)	強3 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		12:00～13:00 コアトレヨガ MARI ★★	11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI
12:30	12:20～13:20 骨盤コンディショ ングヨガ moe ★★	11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか		↓変更(代行)	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1	
13:00		強1 難1	～13:15 溶岩タイム	強3 難3			強2 難1					↓変更	25
13:30							13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20～14:20 HIPHOP RYO		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 ウィンヤサ フローヨガ ひとみ ★★★	13:15～14:15 パワーカーディオ futa
14:00	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	↓変更(代行)	強2 難2					強2 難2	強4 難3	
14:30		強2 難2		強2 難2			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2 難2	↓変更	
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		↓変更(代行)	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 真太	15:00～15:45 陰ヨガ ひとみ	14:45～15:30 ファイドウ 荒井 秀一
15:30	15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	塚本 晃司	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA				15:55～16:40 リラックスヨガ 中村 もえ	強3 難3			強4 難3	★	強3 難5
16:00		★ ★			↓変更(代行)	強1 難1						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	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	強2 難1		25	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子	強3 難3		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		
17:00			17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人										
17:30													
18:00													
18:30	18:20～19:05 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	20	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 ★		18:10～19:10 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
19:00				強4 難3		～19:30溶岩タイム	強3 難5				強2 難1		強2 難2
19:30	19:35～20:20 ビギナーヨガ Teiko ★	強3 難3	19:30～20:30 ベーシックヨガ TAICHI ★★	19:45～20:30 ファイドウ 鈴木 貴太						19:35～20:35 ビューティーヨガ yasuko ★	25	19:45～20:30 やさしい パワーヨガ Teiko	20:00～20:45 UBOUND HARUNA
20:00		19:40～20:25 REEJAM 亜希		強3 難5							20:00～21:00 パワーカーディオ 三浦 剛	★★	強4 難3
20:30		強3 難3									強4 難3		
21:00	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						21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★		21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko ★	21:10～21:55 ファイドウ HARUNA
21:30		強2 難2	★	強1 難1									強3 難5
22:00													
22:30 閉館		22:30 閉館								22:30 閉館		22:30 閉館	

海の日 祝日プログラム ※別紙にて配信いたします

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

※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。

