

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
カルドまるひろ南浦和 8月1日(土)～8月15日(土) 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

8月1日(土)		8月2日(日)		8月3日(月)		8月4日(火)		8月6日(木)		8月7日(金)		8月8日(土)	
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	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM ★	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	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 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
11:00													
11:30													
12:00	12:00～13:00 ピラティス Choco ★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ TAICHI	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	12:20～13:20 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
12:30													
13:00													
13:30	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	13:45～14:45 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
14:00													
14:30													
15:00	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 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子	15:00～16:00 リフレッシュヨガ MARI ★★	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	15:30～16:30 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)	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
15:30													
16:00	★											★	
16:30	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	16:15～17:40 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	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	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
17:00													
17:30													
18:00	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													
19:00	～19:30溶岩タイム												
19:30	ジムエリアのご利用は19:30まで												
20:00	20:00閉館												
20:30	※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。												
21:00	営業時間 平日 10:00～22:30 5日、14日、15日、25日、31日 土日祝 10:00～20:00												
21:30	8月休館日 5日、14日、15日、25日、31日												
22:00													

8月9日(日)		8月10日(月)		8月11日(火)山の日		8月12日(水)		8月13日(木) 短縮営業	
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
				山の日 祝日プログラム ※別紙にて配信いたします					
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			↓時間変更 10:45~11:30 ストレッチングヨガ MARI ★	10:30~11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子 強3 難3		
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			12:00~13:00 コアトレヨガ MARI ★★	11:45~12:45 骨盤シェイピング YUMI 強2 難1		
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 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			↓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 強4 難3		
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			14:45~15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ ひとみ ★★★ ★	14:45~15:30 ファイドウ 荒井 秀一 強3 難5		
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			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		
17:05~18:05 ボディコンディショ ニングヨガ 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 強2 難2			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 18:35~19:35 JAZZダンス 川畑 幸香 強2 難2		
18:30~19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★						19:45~20:30 やさしい パワーヨガ Teiko ★★	20:00~20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3		
ジムエリアのご利用は19:30まで		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			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		
20:00閉館		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			
営業時間 平日 10:00~22:30 土日祝 10:00~20:00 8月休館日 5日、14日、15日、25日、31日						営業時間 平日 10:00~22:30 土日祝 10:00~20:00 8月休館日 5日、14日、15日、25日、31日			

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

短縮営業
※別紙にて配信いたします