

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
カルドまるひろ南浦和 9月1日(火)～9月15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

9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)		9月6日(日)		9月7日(月)		9月8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	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	10:45～11:30 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	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	10:30～11:15 ビギナーヨガ SAORI ★	10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI 強1 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	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
～11:45溶岩タイム	強2 難1	★		～11:50溶岩タイム								～11:45溶岩タイム	強2 難1
						11:45～12:45 ボディメイク ピラティス SAORI ★★		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 やさしい フローヨガ 小室圭子 ★	12:30～13:30 HOUSE ISAMU	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	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	～13:15 溶岩タイム	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか 強3 難3			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
	強2 難2	↓変更	25					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 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 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		13:45～14:45 ストレッチング ヨガ YURIKO ★			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 強2 難2
	強2 難2	↓変更						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				20
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	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	15:30～16:30 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 ★★	15:55～16:40 リラックスヨガ 中村 もえ ★		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
16:15～17:40 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 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	16:00～17:30 溶岩タイム		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
		↓変更	↓18:15～18:30↓					17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ 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 強2 難1	18:15～19:15 やさしい フローヨガ TAICHI ★	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	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	18:30～19:30 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 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
19:35～20:35 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	19:45～20:30 やさしい パワーヨガ Teiko ★★	20:00～20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3	19:35～20:20 ビギナーヨガ Teiko ★	19:40～20:25 REEJAM 亜希 強3 難3	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 強3 難5	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	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
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 ファイトウ HARUNA 強3 難5	20:50～21:50 リフレッシュヨガ Teiko ★★	21:00～21:45 HIP HOP RYO 強2 難2	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 強1 難1	営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00 9月休館日 5日、15日、25日、30日		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 ★★	
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館		22:30 閉館	

9月9日（水）		9月10日（木）		9月11日（金）		9月12日（土）		9月13日（日）		9月14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		
10:00												
10:30		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 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	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
11:00	10：45～11：30 ストレッチングヨガ MARI ★	強3 難3	～11：50溶岩タイム	強1 難1		強1 難2						
11:30		11：45～12：45 骨盤シェイピング YUMI			11：45～12：45 ボディメイク ピラティス SAORI ★★		12：00～13：00 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 フロアヨガ MAYUMI 強2 難2
12:00	12：00～13：00 コアトレヨガ MARI ★★	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	～13：15 溶岩タイム	12：15～13：15 ZUMBA 夏海 はるか		12：15～13：15 ベーシックヨガ TAICHI		強2 難1		
12:30		25		強1 難1		強3 難3			13：05～14：05 ビギナーヨガ AKIM ★	13：20～14：20 HIPHOP RYO 強2 難2		
13:00	↓変更							13：30～14：30 やさしい 姿勢改善ヨガ 志賀敦子 ★				13：45～14：30 アロマ リラックスヨガ MARI ★
13:30	13：30～14：15 陰ヨガ ひとみ ★	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	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		13：45～14：45 バレエ初級 武田 成江				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
14:00	↓変更			強2 難2		強2 難2						
14:30	14：45～15：45 ヴィンヤサフロア ヨガ ひとみ ★★★	強3 難5		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	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 オキシジェノ 中村 もえ 強2 難2
15:00			15：30～16：30 ストレッチング ヨガ AKIM ★				16：00～17：30 溶岩タイム		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
15:30	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					17：00～17：45 パワーカーディオ HARUNA 強4 難3				
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	↓変更	↓18:15～18:30↓										
18:30	18：15～19：15 やさしい フロアヨガ TAICHI ★	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	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 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18：05～18：50 ファイドウ HARUNA 強3 難5	18：30～19：30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★	18：15～19：15 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	
19:00												
19:30	19：45～20：30 やさしい パワーヨガ Teiko ★★	20：00～20：45 UBOUND HARUNA 強4 難3	19：35～20：20 ビギナーヨガ Teiko ★	19：40～20：25 REEJAM 亜希 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 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 フロアヨガ 小室圭子 ★★★
20:00		20						20：00閉館				19：45～20：30 ZUMBA 塚田 祐佳里 強3 難3
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）でのご参加いただけます。 ※レッスンは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	21：00～22：00 リラックスヨガ Teiko ★	21：10～21：55 ファイドウ HARUNA	20：50～21：50 リフレッシュヨガ Teiko ★★	21：00～21：45 HIP HOP RYO 強2 難2	21：00～21：45 やさしい フロアヨガ TAICHI ★	20：55～21：55 フリースタイル JAZZ めめ 強1 難1		9月の休館日 平日 10：00～22：30 土日祝 10：00～20：00				20：55～21：40 メカダンス 塚田 祐佳里 強3 難3
21:30												21：15～22：00 陰ヨガ 小室圭子 ★
22:00		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		