

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
カルドまるひろ南浦和 10月1日(木)～10月15日(木) 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

10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)		10月7日(水)		10月8日(木)	
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 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	10:45～11:30 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 気功 ～マインドフルネス ～ 加藤 友圭子
～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	★		～11:50溶岩タイム	強1 難1
		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 ★★	強2 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			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 ングヨガ moe ★★	11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子
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	～13:15 溶岩タイム	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか		強3 難3		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		25		強1 難1
	強1 難1		強3 難3		強2 難2		強2 難1		強2 難2				
		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	13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20～14:20 HIPHOP RYO	13:45～14:30 アロマ リラククスヨガ 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	13:30～14:15 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
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		強2 難2		強2 難2		強4 難3	★	強4 難3		強2 難2
	強2 難2		強2 難2		強2 難2		強2 難2						強2 難2
	15:00～15:45 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)	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	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	15:00～15:45 バレエスキルアップ有 料 990円(税込)	15:00～15:45 バレエスキルアップ有 料 990円(税込)
15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	塚本 晃司	★★	15:30～16:30 フローヨガ 中村 もえ	★	強1 難1		強3 難3		強2 難2		強3 難5	15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	塚本 晃司
		16:00～17:30 溶岩タイム	強2 難2	16:30～17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★	25	★	強3 難3	16:00～17:45 溶岩タイム	強2 難2	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	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		17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人		強4 難3		強3 難3					16:30～17:45 溶岩タイム	30分550円 (税込)/1人
							★★				↓ 18:15～18:30 ↓		
18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM	18:40～19:25 ZUMBA 亜希	18:00～19:00 リラククスヨガ 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 ファイドウ HARUNA	18:30～19:30 アロマ リラククスヨガ 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	18:15～19:15 やさしい フローヨガ TAICHI ★	ダンスストレッチ	18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM	18:40～19:25 ZUMBA 亜希
★★	強3 難3		強4 難3	～19:30溶岩タイム	強3 難5				強2 難2		強2 難2	★★	強3 難3
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 貴太	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	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
	強3 難3		強3 難5	20:00閉館					強3 難3		強4 難3		強3 難3
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	※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0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、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。				21:15～22:00 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 リラククスヨガ 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	★	強1 難1	営業時間 10月の休館日 平日 10:00～22:30 6日、15日、25日、31日 土日祝 10:00～20:00					強3 難3		強3 難5		強2 難2
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	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14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		
						スポーツの日 祝日プログラム ※別紙にて配信いたします							
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			10:30～11:30 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1 難2	★		★★				★★		★	強3 難3		
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	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 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		
★★	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか	★★		★				★	12:30～13:30 HOUSE ISAMU	★★	強2 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		25		
		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				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		
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		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	★	強4 難3		
★	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	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		
		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	★★★	強3 難3				20	★★★	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1 難1					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2 難1	1ゆるHOT33～36℃	25	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4 難3				
16:00～17:30 溶岩タイム		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	★	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	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		
	17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人		強4 難3	17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko									
				★★							↓ 18:15～18:30 ↓		
18:00～19:00 リラックスヨガ らん	20	18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子	18:05～18:50 ファイドウ HARUNA	★				18:10～19:10 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 やさしい フローヨガ TAICHI	ダンスストレッチ		
★	18:30～19:15 UBOUND 鈴木 貴太	★	強3 難5	18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko				★★		★	18:35～19:35 JAZZダンス 川畑 幸香		
	強4 難3	～19:30溶岩タイム		★					強2 難1		強2 難2		
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	ジムエリアのご利用は19:30まで						★	25	19:45～20:30 やさしい パワーヨガ Teiko	20		
★★	強3 難5	20:00閉館							20:00～21:00 パワーカーディオ 三浦 剛	★★	20:00～20:45 UBOUND HARUNA		
		※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。							強4 難3		強4 難3		
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		
★	強1 難1							★★		★	強3 難5		
22:30 閉館								22:30 閉館		22:30 閉館			
		営業時間		10月の休館日									
		平日 10:00～22:30		6日、15日、25日、31日									
		土日祝 10:00～20:00											

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