

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE

 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16日(金)		10月17日(土)		10月18日(日)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22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	
					25									
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 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 ションング moe 強2 難1	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 強1 難1	
★	強1 難2	ゆるHOT33～36℃	強2 難2	★	強1 難1	★	強3 難3	～11:45溶岩タイム	強2 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 ★★	12:15～13:15 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		12:15～13:00 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	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 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	強3 難3		強2 難2	13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20～14:20 HIPHOP RYO 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 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	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	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 ★	13:45～14:45 ピラティス 夏海 はるか 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3 難3				20	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		15:00～15:45 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 強1 難1	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	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			15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★		
★★	強2 難1	ゆるHOT33～36℃	25					16:00～17:45 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 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		16:30～17:30 アシュタंगाヨガ MAKO ★★★	17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA 強4 難3	17:05～18:05 ボディコンディショ ングヨガ yasuko ★★										
	17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人													
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 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	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 ★	↓ 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	18:20～19:05 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												
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	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 ★★★	19:35～20:35 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	19:35～20:20 ビギナーヨガ Teiko ★	19:40～20:25 REEJAM 亜希 強3 難3	
		20:00閉館							20:00～21:00 パワーカーディオ 三浦 剛 強4 難3					
		※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まれずご参加いただけます。												
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						21:15～22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★	強4 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	20:50～21:50 リフレッシュヨガ Teiko ★★	21:00～21:45 HIP HOP RYO 強2 難2	
22:30 閉館						22:30 閉館		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												

10月23日(金)		10月24日(土)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
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
リラクゼーション コンディショニング DANCE系 POWER 格闘技 エアロ 有酸素 溶岩タイム													
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	10:45～11:30 ストレッチングヨガ MARI	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子	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
★	強1 難2	★	強2 難2	★	強3 難3	★★	強2 難1	★	強3 難3	★★	強1 難1	★	強1 難2
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 シェイプアップヨガ MARI	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 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
★★	強3 難3	★★	強2 難2	★★★	強2 難2	★	強2 難2	★★	強2 難1	★★	強1 難1	★★	強3 難3
～13:15 溶岩タイム									25			～13:15 溶岩タイム	
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 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	13:30～14:15 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
★	強2 難2	★	強2 難2	★		★★	強2 難2	★	強4 難3	★	強2 難2	★	強2 難2
							20						
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 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 貴太	14:45～15:45 ヴァンヤサフロ 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)	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2 難1	★	強1 難1	★★	強1 難1	★	強4 難3	★★★	強3 難5	★	塚本 晃司	★	強2 難1
16:00～17:30 溶岩タイム		16:30～17:30 アシュタナヨガ MAKO	17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA	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	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	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										
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	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	↓18:15～18:30↓ 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	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	★	強3 難5	★	強2 難2	★★	強2 難1	★	強2 難2	★★	強3 難3	★	強4 難3
		～19:30溶岩タイム					25		20				20
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	ジムエリアのご利用は19:30まで		19:45～20:45 ヴァンヤサ フロアヨガ 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	19:45～20:30 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
★★	強3 難5			★★★	強3 難3	★		★★	強4 難3	★	強3 難3	★★	強3 難5
	↓変更(代行)												
21:00～21:45 やさしい フローヨガ TAICHI	20:55～21:55 ダンスベーシック RYO	営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00		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	強4 難3	21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko	21:10～21:55 ファイトウ HARUNA	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
★	強2 難2	10月休館日 6日、15日、25日、31日		★	強3 難3	★★		★	強3 難5	★★	強2 難2	★	強1 難1
22:30 閉館				22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	