5周年特別レッスン

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
カルドまるひろ南浦和 11月16日（月）～11月30日（月） 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

11月16日（月）

HOT

- 10:45～11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★
- 12:15～13:15 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★
- 13:45～14:30 アロマ リラックスヨガ MARI ★
- 15:00～16:00 リフレッシュヨガ MARI ★★
- 16:00～17:45 溶岩タイム
- 18:15～19:15 ビギナーヨガ YURIKO ★
- 19:45～20:45 ヴィンヤサ フローヨガ 小室圭子 ★★★
- 21:15～22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★

暗闇アクティブ

- 10:30～11:30 リトモス RICA 強3 難3
- 12:15～13:00 フローヨガ MAYUMI 強2 難2
- 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
- 15:15～16:15 オキシジェノ 中村 もえ 強2 難2
- 16:45～17:45 レンタル スタジオ＆卓球 30分550円（税込）/1人
- 18:20～19:20 はじめてのバレエ 浜名 文子 強2 難2
- 19:45～20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里 強3 難3
- 20:55～21:40 メガダンス 塚田 祐佳里 強3 難3

22:30 閉館

11月17日（火）

HOT

- 10:30～11:30 下半身強化ヨガ 中村 もえ ★★
- ～11:45溶岩タイム
- 12:15～13:15 やさしい フローヨガ 小室圭子 ★
- 13:45～14:30 ボディメイク エクササイズ 小室圭子 ★★
- 15:15～16:15 リラックスヨガ 柳原友花里 ★
- 16:15～17:40 溶岩タイム
- 18:10～19:10 ベーシックヨガ TAICHI ★★
- 19:35～20:35 ビューティーヨガ yasuko ★
- 21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★

暗闇アクティブ

- 10:45～11:45 ボディコンディショニング moe 強2 難1
- 12:30～13:30 HOUSE ISAMU 強2 難2
- 14:00～14:45 HIP HOP ISAMU 強2 難2
- 20 15:15～16:00 UBOUND 鈴木 貫太 強4 難3
- 16:15～17:45 レンタル スタジオ＆卓球 30分550円（税込）/1人
- 18:20～19:20 ボディメイク エクササイズ MAKO 強2 難1
- 25 20:00～21:00 パワーカーディオ 三浦 剛 強4 難3

22:30 閉館

11月18日（水）

5周年記念日

HOT

- 10:45～11:30 股関節ほぐしヨガMARI ★
- 12:00～13:00 コア Flow MARI ★★
- 13:30～14:15 陰ヨガ ひとみ ★
- ↓ゆるHOT33～36℃
- 14:45～15:45 FITヨガ ひとみ ★★★
- 15:45～17:45 溶岩タイム
- 18:15～19:15 やさしい フローヨガ TAICHI ★
- 19:45～20:30 基礎代謝アップヨガ Teiko ★★
- 21:00～22:00 アロマ リラックスヨガ Teiko ★

暗闇アクティブ

- 10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子 強3 難3
- 25 11:45～12:45 スペシャル ピラティス YUMI 強2 難2
- 25 13:15～14:15 パワーカーディオ futa 強4 難3
- 14:45～15:30 ファイドウ 荒井 秀一 強3 難5
- 16:00～17:45 レンタル スタジオ＆卓球 30分550円（税込）/1人
- ↓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
- 20 20:00～20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3
- 21:10～21:55 ファイドウ HARUNA 強3 難5

22:30 閉館

11月19日（木）

HOT

- 10:30～11:30 リフレッシュFlow MARI ★★
- ～11:50溶岩タイム
- 12:20～13:20 骨盤コンディショニングヨガ moe ★★
- 14:00～15:00 ビギナー ピラティス MINORI ★
- 15:30～16:30 星空ストレッチ ングヨガ AKIM ★
- 16:30～17:45 溶岩タイム
- 18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM ★★
- 19:35～20:20 ダイエット ストレッチヨガ Teiko ★
- 20:50～21:50 肩すっきりヨガ Teiko ★★

暗闇アクティブ

- 10:30～11:30 気功 ～マインドフルネス～ 加藤 友圭子 強1 難1
- 11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子 強1 難1
- 13:45～14:45 バレエ初級 塚本 晃司 強2 難2
- 15:00～15:45 バレエスキルアップ有料 990円（税込） 塚本 晃司
- 16:30～17:45 レンタル スタジオ＆卓球 30分550円（税込）/1人
- 18:40～19:25 ZUMBA 亜希 強3 難3
- 19:40～20:25 REEJAM 亜希 強3 難3
- 21:00～21:45 HIP HOP RYO 強2 難2

22:30 閉館

11月20日（金）

HOT

- ↓時間変更 10:30～11:30 体質改善ヨガ SAORI ★
- ↓時間変更 12:00～13:00 引き締め ピラティス SAORI ★★
- ～13:15溶岩タイム
- 13:45～14:45 ストレッチング ヨガ YURIKO ★
- 15:15～16:00 やさしいパワーヨガ YURIKO ★★
- 16:00～17:30 溶岩タイム
- 18:00～19:00 リラックスヨガ らん ★
- 19:30～20:30 ベーシックヨガ TAICHI ★★
- 21:00～21:45 やさしい フローヨガ TAICHI ★

暗闇アクティブ

- 10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI 強1 難2
- 12:15～13:15 祝5周年 happyZUMBA 夏海 はるか 強3 難3
- 13:45～14:45 ボディ メンテナンス 夏海 はるか 強2 難2
- ↓時間変更 15:30～16:45 冬の養生 ビューティーヨガ HARUKA 強2 難1
- 17:00～17:45 レンタル スタジオ＆卓球 30分550円（税込）/1人
- 20 18:30～19:15 UBOUND 鈴木 貫太 強4 難3
- 19:45～20:30 ファイドウ 鈴木 貫太 強3 難5
- 20:55～21:55 5周年ありがとうヤ フリースタイルJAZZ めめ 強1 難1

22:30 閉館

11月21日（土）

HOT

- 10:30～11:30 星空リラックス ヨガ AKIM ★
- 12:00～13:00 ベーシックヨガ TAICHI ★★
- 13:30～14:30 やさしい 姿勢改善ヨガ 志賀敦子 ★
- 15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO ★
- ↓ゆるHOT33～36℃
- 16:30～17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★
- 18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★
- ～19:30溶岩タイム

暗闇アクティブ

- 10:45～11:45 やさしい フローヨガ TAICHI 強2 難2
- 12:15～13:15 ベリーダンス Choco 強2 難2
- 13:45～14:45 バレエ初級 武田 成江 強2 難2
- 15:15～16:15 JAZZ初級 仮装OK！ 佐藤 里緒 強1 難1
- 25 17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA 強4 難3
- 18:05～18:50 ファイドウ HARUNA 強3 難5

ジムエリアのご利用は19:30まで

11月22日（日）

HOT

- 10:30～11:15 フローヨガ 星野ゆり ★★
- 11:40～12:40 ビューティーヨガ 星野ゆり ★
- 13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★
- 14:30～15:30 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★
- 15:55～16:40 リラックスヨガ 中村 もえ ★
- 17:05～18:05 ボディコンディショニングヨガ yasuko ★★
- 18:30～19:30 重だるさ疲労回復 リセットヨガ yasuko ★

暗闇アクティブ

- 25 10:30～11:30 JAZZ初級 川畑 幸香 強1 難1
- 11:55～12:55 骨盤 シェイビング AKIM 強2 難1
- 13:20～14:20 HIPHOP RYO 強2 難2
- 14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子 強3 難3
- ↓時間変更 16:10～17:10 ZUMBA～バックナンバーで踊ろう！～ 石川 佳世子 強3 難3

20:00閉館

※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で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。

営業時間
平日 10:00～22:30
土日祝 10:00～20:00

11月の休館日
5日、15日、25日、30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

11月23日（月）

HOT

勤労感謝の日

10:30〜11:30
やさしい
フローヨガ
TAICHI
★

12:00〜13:00
燃焼！
美ボディヨガ
MARI
★★

13:30〜14:30
タオルでやさしく
ボディメイクヨガ
MARI
★

15:00〜16:00
ヨガアドバンス
中村　もえ
★★★(3.5)

16:30〜17:30
睡眠の質を
高めるヨガ
中村　もえ
★

18:00〜19:00
ピラティス
YURIKO
★★

〜19:30溶岩タイム

ジムエリアのご利用は19:30まで

暗闇アクティブ

10:30〜11:30
リトモス＃オールバック
ナンバー
RICA
強3　難3

12:05〜13:05
ベーシックヨガ
TAICHI
強2　難2

13:35〜14:35
オキシジェノ
中村　もえ
強2　難2

15:05〜16:05
はじめてのバレエ
浜名　文子
強1　難1

16:25〜17:10
ZUMBA
塚田　祐佳里
強3　難3

17:25〜18:10
FITHOP
塚田　祐佳里
強4　難3

18:25〜19:10
メガダンス
塚田　祐佳里
強3　難3

20:00閉館

営業時間
平日　10:00〜22:30
土日祝　10:00〜20:00

11月休館日
5日、15日、25日、30日

11月24日（火）

HOT

10:30〜11:30
ベーシックヨガ
中村　もえ
★★
〜11:45溶岩タイム

12:15〜13:15
やさしい
フローヨガ
小室圭子
★

13:45〜14:30
ボディメイク
エクササイズ
小室圭子
★★

15:15〜16:15
リラックスヨガ
柳原友花里
★

16:15〜17:40
溶岩タイム

18:10〜19:10
ベーシックヨガ
TAICHI
★★

19:35〜20:35
ビューティーヨガ
yasuko
★

21:00〜22:00
姿勢改善ヨガ
yasuko
★★

22:30　閉館

暗闇アクティブ

10:45〜11:45
ボディコンディ
ショニング
moe
強2　難1

12:30〜13:30
HOUSE
ISAMU
強2　難2

14:00〜14:45
HIP HOP
ISAMU
強2　難2

20

15:15〜16:00
UBOUND
鈴木　貫太
強4　難3

16:15〜17:45
レンタル
スタジオ＆卓球

30分550円
（税込）/1人

18:20〜19:20
ボディメイク
エクササイズ
MAKO
強2　難1

25

20:00〜21:00
パワーカーディオ
三浦　剛
強4　難3

11月25日（水）

HOT

暗闇アクティブ

5周年　特別イベント開催！　卓球大会・ボウリング・HOTレッスン
※詳細は別途配信いたします

11月26日（木）

HOT

10:30〜11:30
リフレッシュヨガ
MARI
★★
〜11:50溶岩タイム

12:20〜13:20
骨盤コンディショニング
ヨガ
moe
★★

14:00〜15:00
ビギナー
ピラティス
MINORI
★

15:30〜16:30
ストレッチング
ヨガ
AKIM
★

16:30〜17:45
溶岩タイム

18:20〜19:05
デトックスヨガ
AKIM
★★

19:35〜20:20
ビギナーヨガ
Teiko
★

20:50〜21:50
リフレッシュヨガ
Teiko
★★

22:30　閉館

暗闇アクティブ

10:30〜11:30
気功
〜マインドフルネス〜
加藤　友圭子
強1　難1

11:50〜12:50
太極拳
加藤　友圭子
強1　難1

13:45〜14:45
バレエ初級
塚本　晃司
強2　難2

15:00〜15:45
バレエスキルアップ有料
990円（税込）
塚本　晃司

16:30〜17:45
レンタル
スタジオ＆卓球

30分550円
（税込）/1人

18:40〜19:25
ZUMBA
亜希
強3　難3

19:40〜20:25
REEJAM
亜希
強3　難3

21:00〜21:45
HIP HOP
RYO
強2　難2

11月27日（金）

HOT

10:30〜11:15
ビギナーヨガ
SAORI
★

11:45〜12:45
ボディメイク
ピラティス
SAORI
★★

〜13:15
溶岩タイム

13:45〜14:45
ストレッチング
ヨガ
YURIKO
★

15:15〜16:00
やさしいパワーヨガ
YURIKO
★★

16:00〜17:30
溶岩タイム

18:00〜19:00
リラックスヨガ
らん
★

19:30〜20:30
ベーシックヨガ
TAICHI
★★

21:00〜21:45
やさしい
フローヨガ
TAICHI
★

22:30　閉館

暗闇アクティブ

10:30〜11:30
フラメンコ
KIYOMI
強1　難2

12:15〜13:15
ZUMBA
夏海　はるか
強3　難3

13:45〜14:45
ピラティス
夏海　はるか
強2　難2

15:30〜16:30
姿勢改善ヨガ
HARUKA
強2　難1

17:00〜17:45
レンタル
スタジオ＆卓球
30分550円
（税込）/1人

20

18:30〜19:15
UBOUND
鈴木　貫太
強4　難3

19:45〜20:30
ファイドウ
鈴木　貫太
強3　難5

20:55〜21:55
フリースタイル
JAZZ
めめ
強1　難1

11月28日（土）

HOT

10:30〜11:30
リラックスヨガ
AKIM
★

12:00〜13:00
ベーシックヨガ
TAICHI
★★

13:30〜14:30
やさしい
姿勢改善ヨガ
志賀敦子
★

15:00〜16:00
アロマ
ストレッチングヨガ
MAKO
★
↓ゆるHOT33〜36℃

16:30〜17:30
アシュタンガヨガ
MAKO
★★★

18:00〜19:00
ビギナーヨガ
祐希子
★

〜19:30溶岩タイム

ジムエリアのご利用は19:30まで

暗闇アクティブ

10:45〜11:45
やさしい
フローヨガ
TAICHI
強2　難2

↓変更（代行）

12:15〜13:15
オキシジェノ
中村　もえ
強2　難2

13:45〜14:45
バレエ初級
武田　成江
強2　難2

15:15〜16:15
JAZZ初級
佐藤　里緒
強1　難1

25

17:00〜17:45
パワーカーディオ
HARUNA
強4　難3

18:05〜18:50
ファイドウ
HARUNA
強3　難5

20:00閉館

※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でご購入をお願いいたします。
※有料レッスンに参加の方のロッカーには余裕をご参加いただけます。

営業時間
平日　10:00〜22:30
土日祝　10:00〜22:30

11月の休館日
5日、15日、25日、30日

11月29日（日）

HOT

10:30〜11:15
フローヨガ
星野ゆり
★★

11:40〜12:40
ビューティーヨガ
星野ゆり
★

13:05〜14:05
ビギナーヨガ
AKIM
★

14:30〜15:30
Sound Beat Yoga
中村　もえ
★★★

15:55〜16:40
リラックスヨガ
中村　もえ
★

17:05〜18:05
ボディコンディショ
ニングヨガ
yasuko
★★

18:30〜19:30
アロマ
リラックスヨガ
yasuko
★

ジムエリアのご利用は19:30まで

暗闇アクティブ

25

10:30〜11:30
JAZZ初級
川畑　幸香
強1　難1

11:55〜12:55
骨盤
シェイピング
AKIM
強2　難1

13:20〜14:20
HIPHOP
RYO
強2　難2

14:45〜15:45
リトモス
石川　佳世子
強3　難3

16:10〜16:55
ZUMBA
石川　佳世子
強3　難3