CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA TIMETABLE
カルドまるひろ南浦和　12月1日（火）～12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

12月1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 ★★

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 ↓変更（代行）
- 15:15～16:00 UBOUND RINO 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

12月2日（水）

HOT

- 10:45～11:30 ストレッチングヨガ MARI ★
- 12:00～13:00 コアトレヨガ MARI ★★
- 13:30～14:15 陰ヨガ ひとみ ★
- 14:45～15:45 ヴィンヤサフローヨガ 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 やさしいパワーヨガ Teiko ★★
- 21:00～22:00 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
- 11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI 強2 難1
- 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

12月3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 ★★

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

12月4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 ★

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

22:30 閉館

12月6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 ★

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

ジムエリアのご利用は19:30まで

20:00閉館

営業時間
平日　10:00～22:30
土日祝　10:00～20:00

12月休館日
5日、15日、25日、29日、30日、31日

22:30 閉館

12月7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

12月8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 ★★

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

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

12月9日（水）

HOT

- 10:45〜11:30 ストレッチングヨガ MARI ★
- 12:00〜13:00 コアトレヨガ MARI ★★
- 13:30〜14:15 陰ヨガ ひとみ ★
- 14:45〜15:45 ヴィンヤサフローヨガ ひとみ ★★★
- 15:45〜17:45 溶岩タイム
- ↓18:15〜18:30↓
- 18:15〜19:15 やさしいフローヨガ TAICHI ★
- 19:45〜20:30 やさしいパワーヨガ Teiko ★★
- 21:00〜22:00 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
- 11:45〜12:45 骨盤シェイピング YUMI 強2　難1
- 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
- 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

12月10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 ★★

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

12月11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 ★

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

22:30　閉館

12月12日（土）

HOT

- 10:30〜11:30 リラックスヨガ AKIM ★
- ↓変更（代行）
- 12:00〜13:00 フローヨガ 中村　もえ ★★
- 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

- ↓変更（代行）
- 10:45〜11:45 オキシジェノ 中村　もえ 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 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

12月13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 ★

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

20:00閉館

12月14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

※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。
※有料レッスンは本来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

12月の休館日
5日、15日、25日、29日、30日、31日