CALDO KAWGOE STUDIO TIMETABLE
カルド川越 11月17日(火)〜29日(日) スタジオスケジュール

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
10:00					10:00〜10:30 温活タイム	10:00〜10:30 温活タイム
10:30	10:30〜11:00 温活タイム	10:30〜11:00 温活タイム	10:30〜11:00 温活タイム	10:30〜11:00 温活タイム	10:30〜11:30 リフレッシュヨガ ACO ★★	10:30〜11:30 やさしいデトックスヨガ yasuko ★
11:00	11:00〜12:00 ストレッチングヨガ ACO ★	11:00〜12:00 フローヨガ yuki ★★	11:00〜12:00 ボディメイクヨガ YUNA ★★	11:00〜12:00 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★		
11:30						
12:00					12:00〜13:00 ヒーリングヨガ ACO ★	12:00〜13:00 コアトレヨガ yasuko ★★
12:30	12:30〜13:15 ベーシックヨガ ACO ★★	12:30〜13:30 ビギナーヨガ yuki ★	12:30〜13:30 ヒーリングヨガ YUNA ★	12:30〜13:30 コアトレヨガ 住吉 千恵美 ★★		
13:00	〜13:30温活タイム					
13:30		↓ゆるHOT				13:30〜14:15 ビギナーヨガ 大場 恵 ★
14:00	14:00〜15:00 アロマリラックスヨガ yasuko ★	14:00〜15:00 プラネタリウム 温活タイム	14:00〜15:00 ベーシックヨガ みほ ★★	14:00〜15:00 ビギナーピラティス saya ★		〜14:30温活タイム
14:30					14:30〜15:00 温活タイム	
15:00		15:00〜16:00 ビューティーヨガ kotoho ★			15:00〜16:00 リラックスヨガ 香雪 ★	15:00〜16:00 骨盤調整ヨガ 大場 恵 ★★
15:30						
16:00		↑ゆるHOT				
16:30					16:30〜17:30 ヴィンヤサフローヨガ EMME ★★★	16:30〜17:30 アロマビューティーヨガ Miwako ★
17:00						
17:30	17:30〜18:30 ビギナーヨガ NANA ★		17:30〜18:30 フローヨガ Miwako ★★	17:30〜18:30 プラネタリウム 温活タイム	↓ゆるHOT	
18:00					18:00〜19:00 ビギナーピラティス EMME ★	18:00〜19:00 ベーシックヨガ Miwako ★★
18:30		18:30〜19:30 ボディコンディショニングヨガ masayo ★★		18:30〜19:30 パワーヨガ masayo ★★★		
19:00	19:00〜20:00 シェイプアップヨガ HARUKA ★★★		19:00〜20:00 アロマリラックスヨガ yasuko ★			
19:30						
20:00		20:00〜21:00 ストレッチングヨガ masayo ★	↓ゆるHOT	20:00〜21:00 陰ヨガ masayo ★	20:00 閉館	20:00 閉館
20:30	20:30〜21:30 ヒーリングヨガ HARUKA ★		20:30〜21:30 リフレッシュヨガ yasuko ★★			
21:00						
21:30						
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		

	23日(月・祝)	24日(火)	25日(水)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
10:00	10:00〜10:30 温活タイム				10:00〜10:30 温活タイム	10:00〜10:30 温活タイム
10:30	10:30〜11:30 自分を労わるヨガ (動と静を楽しむヨガ) hito ★★	10:30〜11:00 温活タイム	10:30〜11:00 温活タイム	10:30〜11:00 温活タイム	10:30〜11:30 リフレッシュヨガ ACO ★★	10:30〜11:30 やさしいデトックスヨガ yasuko ★
11:00		11:00〜12:00 ストレッチングヨガ ACO ★	11:00〜12:00 フローヨガ yuki ★★	11:00〜12:00 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★		
11:30						
12:00	12:00〜13:00 アロマリラックスヨガ Takako ★				12:00〜13:00 ヒーリングヨガ ACO ★	12:00〜13:00 コアトレヨガ yasuko ★★
12:30		12:30〜13:15 ベーシックヨガ ACO ★★	12:30〜13:30 ビギナーヨガ yuki ★	12:30〜13:30 コアトレヨガ 住吉 千恵美 ★★		
13:00		〜13:30温活タイム				
13:30	13:30〜14:15 冷えむくみ改善ヨガ TAKAKO ★★		↓ゆるHOT		13:30〜14:30 ベーシックヨガ みほ ★★	13:30〜14:15 ビギナーヨガ 大場 恵 ★
14:00	〜14:30温活タイム	14:00〜15:00 アロマリラックスヨガ yasuko ★	14:00〜15:00 プラネタリウム 温活タイム	14:00〜15:00 ビギナーピラティス saya ★		〜14:30温活タイム
14:30	※リカバリーボール使用					
15:00	15:00〜16:00 全身リカバリー 長島 博美 ★		15:00〜16:00 ビューティーヨガ kotoho ★		15:00〜16:00 リラックスヨガ 香雪 ★	15:00〜16:00 骨盤調整ヨガ 大場 恵 ★★
15:30						
16:00	※フェイスタオル使用		↑ゆるHOT			
16:30	16:30〜17:30 タオルでやさしくボディメイクヨガ MARI ★				16:30〜17:30 ヴィンヤサフローヨガ EMME ★★★	16:30〜17:30 アロマビューティーヨガ Miwako ★
17:00						
17:30	※完全予約制			17:30〜18:30 プラネタリウム 温活タイム	↓ゆるHOT	
18:00	特別イベント ゲスト:ダレノ 太陽礼拝リトリート 〜基礎から学ぶ1時間〜 18:00〜19:00 みほ	18:00〜19:00 温活タイム			18:00〜19:00 ビギナーピラティス EMME ★	18:00〜19:00 ベーシックヨガ Miwako ★★
18:30			18:30〜19:30 ボディコンディショニングヨガ masayo ★★	18:30〜19:30 パワーヨガ masayo ★★★		
19:00		19:00〜20:00 シェイプアップヨガ HARUKA ★★★				
19:30						
20:00	20:00 閉館		20:00〜21:00 ストレッチングヨガ masayo ★	20:00〜21:00 陰ヨガ masayo ★	20:00 閉館	20:00 閉館
20:30		20:30〜21:30 ヒーリングヨガ HARUKA ★				
21:00						
21:30						
22:00		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		

※全てのレッスンは定員40名です。
※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
※スタジオ入室時間は スタジオ消毒・清掃の関係で10分〜15分前となっております。
※レッスン開始後の 途中入退室はお断り しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。 *携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。*
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※温活タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。
※レッスン中はタオルを敷いてご利用下さい。

Instagram　LINE

代行・レッスンスケジュール
休館日等の情報をリアルタイムで
ご確認いただけます！
是非ご登録お願いいたします♪

《11月休館日のお知らせ》
6日(金) 16日(月) 26日(木) 30日(月)

《フロント受付時間》
(月・水)10:30〜16:00・18:00〜21:00
(火・木・金)10:30〜15:00・17:00〜21:00
(土・日・祝)10:00〜19:00

《ジム利用終了時間》
(平日) 21:45
(土・日・祝) 19:30