# CALDO KAWGOE STUDIO TIMETABLE
# カルド川越 12月17日(木)〜29日(火) スタジオスケジュール

| | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) | 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 10:30〜11:00 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 ★ | 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 | 10:30〜11:00 温活タイム | 10:30〜11:30 やさしいデトックスヨガ yasuko ★ | 10:30〜11:00 温活タイム | 10:30〜11:00 温活タイム |
| 11:00 | 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 ★ | | | 11:00〜12:00 やさしいパワーヨガ hito ★★ | 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 ★ | | 11:00〜12:00 やさしいパワーヨガ hito ★★ | 11:00〜12:00 ストレッチングヨガ ACO ★ |
| 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 ★★ | | | | | | 12:00〜13:00 コアトレヨガ yasuko ★★ | | |
| 12:30 | 12:30〜13:30 ヒーリングヨガ YUNA ★ | 12:30〜13:30 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★ | | | 12:30〜13:30 ビューティーヨガ Takako ★ | 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 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★ | | 12:30〜13:30 ビューティーヨガ Takako ★ | 12:30〜13:15 ベーシックヨガ ACO ★★ |
| 13:00 | | | | | | 〜13:30温活タイム | | | | | | 〜13:30温活タイム |
| 13:30 | ○リカバリーボール使用 | | | 13:30〜14:15 ビギナーヨガ 大場 恵 ★ | | | ↓ゆるHOT | | | 13:30〜14:30 ストレッチングヨガ 長島博美 ★ | | |
| 14:00 | 14:00〜15:00 全身リカバリー みほ ★ | 14:00〜15:00 ビギナーピラティス saya ★ | | 〜14:30温活タイム | 14:00〜14:45 ウーマンライフヨガ Takako ★★ | 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 ★ | | 14:00〜14:45 ウーマンライフヨガ Takako ★★ | 14:00〜15:00 アロマリラックスヨガ yasuko ★ |
| 14:30 | | | 14:30〜15:00 温活タイム | | 〜15:00温活タイム | | | | | | 〜15:00温活タイム | |
| 15:00 | | | 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 ★★ | 15:30〜16:30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★ | | 15:00〜16:00 ビューティーヨガ kotoho ★ | | | | 15:30〜16:30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★ | |
| 15:30 | | | | | | | ↑ゆるHOT | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | 16:00〜16:30 温活タイム | | |
| 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 ★ | | | | | | 16:30〜17:30 アロマビューティーヨガ Miwako ★ | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 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 | | | 17:30〜18:30 ビギナーヨガ みほ ★ | | 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 | | | |
| 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 ★★ | | | | | | 18:00〜19:00 ベーシックヨガ Miwako ★★ | ○リカバリーボール使用 | 18:00〜19:00 温活タイム |
| 18:30 | | 18:30〜19:30 パワーヨガ masayo ★★★ | | | 18:30〜19:30 やさしいフローヨガ MARI ★ | | 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 ★★★ | | 18:30〜19:30 全身リカバリー みほ ★ | |
| 19:00 | 19:00〜20:00 アロマリラックスヨガ yasuko ★ | | | | | 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 ★ | | | | 19:00〜20:00 シェイプアップヨガ HARUKA ★★★ |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:00〜21:00 陰ヨガ masayo ★ | 20:00 閉館 | 20:00 閉館 | 20:00〜21:00 ボディメイクヨガ MARI ★★ | | 20:00〜20:45 ストレッチングヨガ masayo ★ | | 20:00〜21:00 陰ヨガ masayo ★ | 20:00 閉館 | 20:00〜21:00 ベーシックヨガ みほ ★★ | |
| 20:30 | ↓ゆるHOT | | | | | 20:30〜21:30 ヒーリングヨガ HARUKA ★ | 〜21:00温活タイム | ↓ゆるHOT | | | | 20:30〜21:30 ヒーリングヨガ HARUKA ★ |
| 21:00 | 20:30〜21:30 リフレッシュヨガ yasuko ★★ | | | | | | | 20:30〜21:30 リフレッシュヨガ yasuko ★★ | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 22:00 閉館 | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | 22:00 閉館 | 22:00 閉館 | 22:00 閉館 | 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♪

**《12月休館日のお知らせ》**
6日(日) 16日(水) 26日(土)
30日(水) 31日(木)

**《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