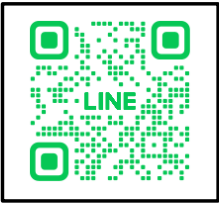


CALDO KAWAGUCHI STUDIO TIMETABLE
カルド川口 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)		9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
9:00						祝日プログラム	祝日プログラム	9:00	祝日プログラム							
9:30								9:30								
10:00								10:00								
10:30	10:30～11:30 フローヨガ ひとみ ★★	10:30～11:30 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★		10:30～11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ hito ★	10:30～11:30 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★	10:30～11:30 リラックスヨガ ひとみ ★	10:30	10:30～11:30 フローヨガ ひとみ ★★	10:30～11:30 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★		10:30～11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ hito ★	10:30～11:30 デトックスヨガ yasuko ★★	10:30～11:30 アロマヒーリング ヨガ 柳原 友花里 ★	10:30～11:30 フローヨガ ひとみ ★★
11:00								11:00								
11:30								11:30								
12:00	12:00～13:00 ビギナーヨガ mari ★	12:00～12:45 フローヨガ 佐藤 亮子 ★★		12:00～13:00 リラックスヨガ yasuko ★	12:00～13:00 シェイプアップ ヨガ hito ★★★	12:00～13:00 フローヨガ 佐藤 亮子 ★★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ ひとみ ★★	12:00	12:00～13:00 陰ヨガ 小室 圭子 ★	12:00～12:45 フローヨガ 佐藤 亮子 ★★		12:00～13:00 リラックスヨガ YUMI ★	12:00～13:00 シェイプアップ ヨガ hito ★★★	12:00～13:00 アロマヒーリング ヨガ yasuko ★	12:00～13:00 音盤 コンディショニング ヨガ 柳原 友花里 ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ mari ★
12:30					ゆるHOT36℃			12:30						ゆるHOT36℃		
13:00								13:00								
13:30		13:30～14:30 リフレッシュヨガ ◆MARI◆ ★★		13:30～14:30 姿勢改善ヨガ yasuko ★★	13:30～14:30 リラックスヨガ YOKO ★	13:30～14:30 アロマヒーリング ヨガ misato ★	リカバリーボール必須 13:30～14:45 全身リカバリー ※75分レッスン ◆MARI◆ ★	13:30	13:30～14:30 ボディメイク エクササイズ ～コアトレ編～ 小室 圭子 ★★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ◆MARI◆ ★★		13:30～14:30 姿勢改善ヨガ yasuko ★★	13:30～14:30 リラックスヨガ mari ★	13:00～15:00 温活タイム		
14:00		ゆるHOT36℃						14:00		ゆるHOT36℃						
14:30	14:30～15:30 ボディメイク エクササイズ 小室 圭子 ★★							14:30	ゆるHOT36℃	ゆるHOT36℃						14:30～15:30 ボディメイク エクササイズ 小室 圭子 ★★
15:00	ゆるHOT36℃							15:00	15:00～16:00 温活タイム						女性専用 15:00～16:00 Woman ビューティーヨガ Nagisa ★	ゆるHOT36℃
15:30				15:00～16:00 ビギナーヨガ misato ★	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ HARUKA ★★	15:00～16:00 Flow musicヨガ misato ★★	15:00～16:00 温活タイム	15:30	15:00～16:00 温活タイム			15:00～16:00 ビギナーヨガ misato ★	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ YOKO ★★			
16:00	16:00～16:45 やさしい デトックスヨガ 小室 圭子 ★							16:00				15:45～16:30 ボディ コンディショニング ヨガ YUNA ★★		15:45～16:30 ボディ コンディショニング ヨガ YUNA ★★		16:00～16:45 やさしい デトックスヨガ 小室 圭子 ★
16:30		16:30～17:30 ボディメイクヨガ ひとみ ★★		16:30～17:30 音盤 コンディショニング ヨガ moe ★★	16:30～17:30 やさしい フローヨガ 小室 圭子 ★	16:30～17:30 やさしい フローヨガピラ 小室 圭子 ★	16:30～17:30 ベーシック パワーヨガ 小室 圭子 ★★★	16:30	16:30～17:30 美背中 ボディメイクヨガ 悠 ★★	16:30～17:30 ボディメイクヨガ ひとみ ★★		16:30～17:30 ヴィンヤサ フローヨガ ひとみ ★★★	16:30～17:30 やさしい フローヨガ 小室 圭子 ★		16:30～17:15 ボディメイクヨガ Nagisa ★★	
17:00				ゆるHOT36℃			ゆるHOT36℃	17:00				ゆるHOT36℃		17:00～17:45 ストレッチングヨガ YUNA ★		
17:30	17:30～19:00 温活タイム							17:30								
18:00		18:00～19:00 ビギナーヨガ ひとみ ★		18:00～19:00 リラックスヨガ YOKO ★	18:00～19:00 ボディメイク エクササイズ 小室 圭子 ★★	18:00～19:00 コアトレヨガ 小室 圭子 ★★	18:00～19:00 背骨リセットヨガ 小室 圭子 ★	18:00	18:00～19:00 初秋のアロマ ヒーリングヨガ 悠 ★	18:00～19:00 ビギナーヨガ ひとみ ★		18:00～19:00 陰ヨガ ひとみ ★	18:00～19:00 ボディメイク エクササイズ 小室 圭子 ★★	18:15～19:00 ボディメイクヨガ ひとみ ★★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ 小室 圭子 ★	17:30～19:00 温活タイム
18:30					ゆるHOT36℃			18:30					ゆるHOT36℃			
19:00								19:00								
19:30	19:30～20:30 ストレッチング ヨガ MAKO ★	19:30～20:30 リフレッシュヨガ shiori ★★						19:30		19:30～20:30 リフレッシュヨガ shiori ★★				19:30～20:30 フローヨガ misato ★★	19:30～20:30 ヴィンヤサ フローヨガ 小室 圭子 ★★★	19:30～20:30 ストレッチング ヨガ MAKO ★
20:00				20:00閉館	20:00閉館	20:00閉館	20:00閉館	20:00	20:00閉館			20:00閉館	20:00閉館			
20:30								20:30							ゆるHOT36℃	
21:00	21:00～22:00 ベーシックヨガ MAKO ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ shiori ★						21:00		21:00～22:00 ビューティーヨガ shiori ★				21:00～22:00 アロマヒーリング ヨガ misato ★	21:00～22:00 アロマヒーリング ヨガ misato ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ MAKO ★★
21:30	ゆるHOT36℃							21:30								ゆるHOT36℃
22:00								22:00								
22:30	23:00 閉館	23:00 閉館						22:30		23:00 閉館				23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館

※全てのレッスンは定員65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。
※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、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・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

？リカバリーボールレッスンとは？
頑固なコリを体重でじんわりほぐす極上リセット習慣
専用のボールを体の下に敷き、自分の体重を使って全身の筋肉を深部からほぐします。
運動が苦手な方、体が硬い方でも安心！
肩こりや腰の重だるさを解消し、全身の血行を促して深いリラックスへ導きます。



LINE



Instagram