

CALDO KAWAGUCHI STUDIO TIMETABLE
カルド川口 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)		10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)		
9:00								9:00					祝日プログラム					
9:30								9:30										
10:00								10:00										
10:30	10:30～11:30 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★	休館日	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 moe ★★	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 ★★	10:30	10:30～11:30 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★	休館日	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 モーニングフローヨ ガ ひとみ ★	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 ★★	10:30～11:30 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★		
11:00								11:00										
11:30								11:30										
12:00	12:00～12:45 フローヨガ 佐藤 亮子 ★★			12:00～13:00 リラックスヨガ 柳原 友花里 ★	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 骨盤 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 ★	12:00		12:00～12:45 フローヨガ 佐藤 亮子 ★★		12:00～13:00 リラックスヨガ 柳原 友花里 ★	12:00～13:00 シェイプアップ ヨガ hito ★★★	12:00～13:00 FIT YOGA ひとみ ★★★	12:00～13:00 骨盤 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 ★	12:00～13:00 全身リカバリー 佐藤 亮子 ★★
12:30					ゆるHOT36℃				12:30					ゆるHOT36℃	ゆるHOT36℃			リカバリーボール必須
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 mari ★	13:00～15:00 温活タイム			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 mari ★	13:30～14:30 アロマヒーリング ヨガ yasuko ★			13:30～14:30 リフレッシュヨガ ◆MARI◆ ★★
14:00	ゆるHOT36℃								14:00		ゆるHOT36℃							ゆるHOT36℃
14:30							女性専用	14:30～15:30 ボディメイク エクササイズ 小室 圭子 ★★	14:30								14:30～15:30 ボディメイク エクササイズ 小室 圭子 ★★	
15:00				15:00～16:00 ビギナーヨガ misato ★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ Ryu ★★		15:00～16:00 Woman ビューティーヨガ Nagisa ★	ゆるHOT36℃	15:00		15:00～16:00 ビギナーヨガ misato ★		15:00～16:00 リフレッシュヨガ Ryu ★★	15:00～16:00 脚を鍛えて パワーアップヨガ yasuko ★★	15:00～16:00 Woman ビューティーヨガ Nagisa ★	ゆるHOT36℃		
15:30					15:45～16:30 ボディ コンディショニング ヨガ YUNA ★★			15:30										
16:00						16:30～17:15 ボディメイクヨガ Nagisa ★★	16:00～16:45 やさしい デトックスヨガ 小室 圭子 ★	16:00							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 パワーヨガ 佐藤 亮子 ★★★	16:30～17:30 やさしい フローヨガ 小室 圭子 ★	ゆるHOT36℃			16:30	16:30～17:30 ボディメイクヨガ ひとみ ★★		16:30～17:30 やさしい フローヨガ 小室 圭子 ★	16:30～17:30 背骨リセットヨガ 小室 圭子 ★	16:30～17:15 ボディメイクヨガ Nagisa ★★			16:30～17:30 ボディメイクヨガ ひとみ ★★		
17:00			ゆるHOT36℃		17:00～17:45 ストレッチングヨガ YUNA ★			17:00			ゆるHOT36℃							
17:30								17:30										
18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ ひとみ ★		18:00～19:00 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★	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 エクササイズ 小室 圭子 ★★	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	18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ ひとみ ★		18:00～19:00 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★	18:00～19:00 ボディメイク エクササイズ 小室 圭子 ★★	18:00～19:00 bodyART Training 小室 圭子 ★★★	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	18:00～19:00 ビギナーヨガ ひとみ ★		
18:30				ゆるHOT36℃				18:30				ゆるHOT36℃	ゆるHOT36℃					
19:00								19:00										
19:30	19:30～20:30 リフレッシュヨガ shiori ★★					19:30～20:30 ヴィンヤサ フローヨガ 小室 圭子 ★★★	ゆるHOT36℃	19:30	19:30～20:30 リフレッシュヨガ shiori ★★					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 ★	19:30～20:30 リフレッシュヨガ shiori ★★		
20:00			20:00閉館	20:00閉館				20:00						ゆるHOT36℃				
20:30								20:30										
21:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ shiori ★				21:00～22:00 Flow musicヨガ misato ★★	21:00～22:00 アロマヒーリング ヨガ misato ★	ゆるHOT36℃	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 ベアシックヨガ MAKO ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ shiori ★		
21:30								21:30										
22:00								22:00							ゆるHOT36℃			
22:30	23:00 閉館				23:00 閉館	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 途中入室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為に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。スタジオは自由に入出入り可能です。

※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【必須】レッスン!!
プラチナ・プレミアム会員 ¥0 その他会員 ¥330
レンタル10名まで可能! ¥1,760(税込)でご購入頂けます



10月12日(祝月) PIC UP LESSON! !

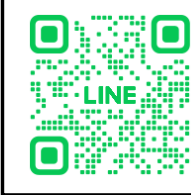
【12:00-13:00 FIT YOGA ★3】
ヨガ、筋トレ、有酸素を融合させ音に合わせて動いていきます。「自分の限界を超える」をテーマに参加者の皆様が一体となりお互いに高め合い乗り切っていきましょう！

【15:00-16:00 脚を鍛えてパワーアップヨガ★2】
脚の筋力が衰えると代謝が悪くなり太りやすくなったり姿勢崩れから体のたるさや痛みを感じてしまうことも。各ポーズ体のどこを使うか意識しながら行うことで効率良く効果的に鍛えていきます。

【16:00-17:30背骨リセットヨガ★】
背骨を中心に骨盤と肩甲骨周りの動きをリセットするクラスです！

【18:00-19:00 bodyART Training★2～★3】

ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り組んだ世界20か国で愛されているドイツ発祥のエクササイズです。身体をパーツに分けて動かすのではなく運動性を意識しながら全身を使いこなすことで身体本来の機能を高めていきます。



LINE



Instagram