CALDO KAWAGUCHI STUDIO TIMETABLE
カルド川口　11月1日(日)～11月15日(日) スタジオスケジュール

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
9:00			祝日プログラム				
9:30							
10:00							
10:30	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 ★★	10:30～11:30 陰ヨガ 佐藤　亮子 ★		10:30～11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★
11:00							
11:30							
12:00	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 スローフローヨガ 柳原　友花里 ★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ 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 柳原　友花里 ★
13:00	ゆるHOT36℃	13:00～15:00 温活タイム					
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ mari ★		13:30～14:30 ストレッチング ヨガ misato ★		13:30～14:30 リフレッシュヨガ ◆MARI◆ ★★		13:30～14:30 姿勢改善ヨガ yasuko ★★
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 ★★			
15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ Ryu ★★		15:00～16:00 初めての方 大歓迎！ MusicFlowヨガ misato ★～★★	ゆるHOT36℃			15:00～16:00 ビギナーヨガ misato ★
15:30		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 ★			
16:00		ゆるHOT36℃					
16:30	16:30～17:30 やさしい フローヨガ 小室　圭子 ★		16:30～17:30 膝と股関節の 機能性アップヨガ 小室　圭子 ★		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 ★★★
17:00		17:00～17:45 ストレッチングヨガ YUNA ★					ゆるHOT36℃
17:30				17:30～19:00 温活タイム			
18:00	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 ★★	18:00～19:00 パワーフローヨガ 小室　圭子 ★★～★★★		18:00～19:00 ビギナーヨガ ひとみ ★		18:00～19:00 陰ヨガ 佐藤　亮子 ★
18:30	ゆるHOT36℃		ゆるHOT36℃				
19:00		19:30～20:30 やさしい FlowMusicヨガ misato ★		19:30～20:30 ストレッチング ヨガ Ree ★	19:30～20:30 リフレッシュヨガ shiori ★★		
19:30							
20:00	20:00閉館		20:00閉館				20:00閉館
20:30							
21:00		21:00～22:00 温活タイム		21:00～22:00 ベーシックヨガ Ree ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ shiori ★		
21:30				ゆるHOT36℃			
22:00							
22:30		23:00　閉館		23:00　閉館	23:00　閉館		

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
9:00								
9:30								
10:00								
10:30	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 ★★	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 ★
11:00								
11:30								
12:00	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 ビューティーヨガ 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 柳原　友花里 ★	12:00～13:00 シェイプアップ ヨガ hito ★★★
13:00	ゆるHOT36℃	13:00～15:00 温活タイム						ゆるHOT36℃
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ mari ★				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 ★
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 ★★				
15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ Ryu ★★		女性専用 15:00～16:00 Woman ビューティーヨガ Nagisa ★	ゆるHOT36℃			15:00～16:00 ビギナーヨガ misato ★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ Ryu ★★
15:30		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 ★				
16:00		ゆるHOT36℃						
16:30	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 ★★		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 ★
17:00		17:00～17:45 ストレッチングヨガ YUNA ★					ゆるHOT36℃	
17:30				17:30～19:00 温活タイム				
18:00	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 ★		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 ★★
18:30	ゆるHOT36℃							ゆるHOT36℃
19:00		19:30～20:30 やさしい FlowMusic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 Ree ★	19:30～20:30 リフレッシュヨガ shiori ★★			
19:30			ゆるHOT36℃					
20:00	20:00閉館						20:00閉館	20:00閉館
20:30								
21:00		21:00～22:00 温活タイム	21:00～22:00 アロマヒーリング ヨガ misato ★	21:00～21:45 ベーシックヨガ Ree ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ shiori ★			
21:30				ゆるHOT36℃				
22:00								
22:30		23:00　閉館	23:00　閉館	23:00　閉館	23:00　閉館			

休館日

※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。

LINE

Instagram