

カルド千葉中央 4月16日(木)～4月30日(木) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	溶岩タイム	入門 ★	初級★★	上級★★★	週替わり	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
8:00															
8:30						8:30～9:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★		8:30～9:30 肩こり・腰痛改善ヨガ YOUICHI ★★					8:30～9:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★		
9:00															
9:30														祝日プログラム	
10:00		9:45～10:00 10:00～11:00 リラクソヨガ fuki ★	9:45～10:00 10:00～10:45 ウェイクアップヨガ 石川 悟子 ★	9:45～10:00 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	9:45～10:30 ピギナーヨガ レイ ★	9:45～10:00 10:00～11:00 リラクソヨガ sammy ★	9:45～10:00 10:00～11:00 ピラティス よしか ★★	9:45～10:30 10:30～11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	9:45～10:00 10:00～11:00 リラクソヨガ fuki ★	9:45～10:00 10:00～10:45 ウェイクアップヨガ 石川 悟子 ★		9:45～10:30 ピギナーヨガ レイ ★	9:45～10:00 10:00～11:00 リラクソヨガ 代行: fuki ★	9:45～10:00 10:00～11:00 はじめての太陽礼拝 よしか ★★	
10:30															
11:00															
11:30		11:30～12:15 ベーシックヨガ fuki ★★	11:15～12:15 ボディ コンディショニングヨガ 石川 悟子 ★	11:30～12:15 ピギナーヨガ YOUICHI ★	11:30～12:45 溶岩タイム	11:30～12:15 やさしいパワーヨガ sammy ★★	11:30～12:15 ピギナーヨガ よしか ★		11:30～12:15 ベーシックヨガ fuki ★★	11:15～12:15 ボディ コンディショニングヨガ 石川 悟子 ★		11:30～12:15 溶岩タイム 11:30～12:45	11:30～12:15 やさしいパワーヨガ 代行: fuki ★★	11:30～12:30 骨盤 ストレッチングヨガ よしか ★	
12:00															
12:30		12:15～13:30 溶岩タイム	12:15～13:30 溶岩タイム	12:15～12:45		12:15～14:30 溶岩タイム	12:15～14:00 溶岩タイム	12:00～12:45 アロマ陰ヨガ SATOMI ★	12:15～13:30 溶岩タイム	12:15～13:30 溶岩タイム			12:15～14:30 溶岩タイム	12:30～13:00 溶岩タイム	
13:00															
13:30				13:15～14:15 デトックスヨガ YOKO ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ 井上 静香 ★★								13:30～14:30 デトックスヨガ 井上 静香 ★★	13:30～14:30 腕で身体を 支えるヨガ レイ ★	
14:00															
14:30	14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★	14:00～15:00 パワーヨガ 金子 守男 ★★★		14:15～15:15 溶岩タイム				14:00～15:00 ストレッチングヨガ fuki ★	14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★	14:00～15:00 パワーヨガ 金子 守男 ★★★					
15:00															
15:30						15:00～16:00 リラクソヨガ 井上 静香 ★		15:30～16:30 アロマビューティーヨガ 小林 ★	15:30～16:30 溶岩タイム	15:00～16:00 リラクソヨガ 井上 静香 ★		15:30～16:15 ストレッチングヨガ 金子 守男 ★	15:00～16:00 リラクソヨガ 井上 静香 ★	15:00～16:00 ツイストを 深めるヨガ レイ ★	
16:00		15:30～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム	15:30～16:15 ストレッチングヨガ 金子 守男 ★	16:15～17:15 アロマフローヨガ sammy ★★	16:00～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム	16:30～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム	15:00～17:30 ノースタッフタイム	16:30～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム	15:30～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム	16:15～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム		16:00～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム	16:30～17:30 溶岩タイム ノースタッフタイム	16:00～16:45 溶岩タイム ノースタッフタイム	
16:30															
17:00															
17:30															
18:00	18:00～18:15 やさしいパワーヨガ sammy ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YOUICHI ★★	18:00～19:00 リラクソヨガ sammy ★	18:45～19:00	18:00～18:45 溶岩タイム	18:30～19:30 コアトレヨガ YOUICHI ★★	18:00～18:15 18:15～19:15 リラクソヨガ 金子 守男 ★	18:00～18:15 18:15～19:15 デトックスヨガ Megumi ★★	18:00～18:15 18:15～19:00 デトックスヨガ 代行: YOUICHI ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YOUICHI ★★		18:00～18:45 溶岩タイム	18:00～18:30 溶岩タイム	18:30～19:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★	17:30～18:30 ピギナーヨガ 金子 守男 ★
18:30															
19:00															
19:30	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ sammy ★★	19:30 閉館	19:30 閉館												
20:00															
20:30															
21:00	21:00～22:00 ヒーリングヨガ 井上 静香 ★				20:30～21:30 アロマ陰ヨガ よしか ★	20:00～21:00 リラクソヨガ YOUICHI ★	21:00～22:00 骨盤 コンディショニングヨガ RISA ★★	20:45～21:00	21:00～22:00 ヒーリングヨガ 井上 静香 ★	20:00～21:00 アロマ陰ヨガ よしか ★		20:30～21:30 アロマ陰ヨガ よしか ★	21:00～21:30 閉館	20:00～21:00 リラクソヨガ YOUICHI ★	
21:30															
22:00															
22:30	22:30 閉館								22:30 閉館						

休館日

休館日

休館日

※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、スタジオを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。  
 ※祝日は短縮営業の為、レッスン内容・お時間が変更になります。  
 デイタイム会員様のご利用は時間外利用料1,980円(税込) が必要です。

《4月休館日のお知らせ》  
 6日(月) 16日(木)  
 26日(日) 30日(木)