

CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド等似 1月スタジオスケジュール

月		火		水		木		金		土		日	
ホットヨガ	マシンプラティス	ホットヨガ	マシンプラティス	ホットヨガ	マシンプラティス	ホットヨガ	マシンプラティス	ホットヨガ	マシンプラティス	ホットヨガ	マシンプラティス	ホットヨガ	マシンプラティス
	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★			9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★	9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★			9:15～10:00 HIP&LEGS Rieco ★★					
10:30～11:30 ビューティーヨガ Mari ★	10:30～11:30 BODYMAKE Rieho ★★	10:30～11:30 美脚美尻骨盤ヨガ② SAHO ★★★	10:30～11:30 BASIC1 麻衣 ★	10:30～11:30 中腰養生ヨガ② OHBIRO ★	10:30～11:30 STRETCH Miho ★	10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★★	10:30～11:30 HIP&LEGS Miho ★★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★★	10:30～11:30 BEGINNER SHIORI ★	10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:30～11:30 WAIST Rieco ★★★	10:30～11:30 リラクセスヨガ Miki ★	10:30～11:30 BASIC2 SHIORI ★★★
12:00～12:45 リフレッシュヨガ Mari ★★	12:15～13:15 UPPER BODY Rieko ★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ SAHO ★★★	12:15～13:15 STRETCH Rieko ★	12:00～13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Mari ★★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★	12:00～13:00 リラクセスヨガ KAO ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00～13:00 リラクセスヨガ aiki ★	12:15～13:15 ADVANCE Rieco ★★★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★★	12:15～13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★★
13:30～14:30 デトックスヨガ Wakaba ★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★	13:30～14:30 リラクセスヨガ MAYUMI ★	13:45～14:45 BASIC2 SHIORI ★★	13:30～14:30 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★	13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ SatomI ★★★	13:45～14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★★	13:30～14:30 アシュタンガヨガ② mina ★★★	13:45～14:45 WAIST SAHO ★★	13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★★	13:45～14:45 BASIC1 haiho ★	13:30～14:30 やさしいデトックス ヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 LOWER BODY Rieco ★
15:00～16:00 やさしいフロー ヨガ kazuo ★	15:15～16:15 STRETCH SAHO ★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★★	15:15～16:15 HIP&LEGS Rieco ★★	15:00～16:00 パワーヨガ SatomI ★★★	15:15～16:15 LOWER BODY SATOMI ★	15:00～16:00 リラクセスヨガ Nami ★	15:15～16:15 LOWER BODY SATOMI ★	15:00～16:00 ビューティーヨガ Aki ★	15:00～16:00 やさしいデトックス ヨガ Miki ★	15:00～16:00 やさしいデトックス ヨガ Miki ★	15:15～16:15 LOWER BODY 麻衣 ★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ Iku ★★★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Rieco ★★
17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:00～19:00 BASIC2 Rieco ★★	17:30～18:30 やさしいデトックス ヨガ Iku ★	17:45～18:45 BODYMAKE Rieco ★★	17:30～18:30 ストレッチングヨガ Aki ★	18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★★	18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★★	18:00～18:45 WAIST Rieko ★	18:00～19:00 ビギナーヨガ 麻衣 ★	18:15～19:15 LOWER BODY Rieco ★	18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	18:00～19:00 中腰養生ヨガ② KIHO ★	
19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:30～20:30 BASIC1 haiho ★	19:00～20:00 フローヨガ haiho ★★	19:15～20:15 ADVANCE Rieco ★★★	19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15～20:15 UPPER BODY haiho ★	19:15～20:15 ピギナーピラティス Rieko ★	19:00～20:00 BEGINNER Rieco ★	19:30～20:30 ヴィンヤサヨガ Rieco ★★★	19:45～20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	21:00～22:00 LOWER BODY haiho ★	20:30～21:30 ストレッチングヨガ Chinatsu ★	21:00～22:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	20:30～21:30 リラクセスヨガ kiiko ★	21:00～22:00 BASIC2 haiho ★★	20:45～21:45 ビューティーヨガ 麻衣 ★	21:00～22:00 BODYMAKE Rieko ★★	21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15～22:00 BASIC2 Wakaba ★★	【営業時間】 月・水・木 9:00～22:30 火・金 10:00～22:30 土 9:00～20:00 日・祝 10:00～20:00 【1月休館日のお知らせ】 16日(金)26日(月) 31日(土)			
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				22:30 閉館

※ホットヨガレッスンは定員40名、マシンプラティスレッスンは定員10名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※ホットヨガレッスンの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。

※マシンプラティスのレッスンは、予約必須となります。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で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の途中入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。

※ホットヨガのレッスンはバスタオルを敷いてご利用下さい。