

CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド琴似 2月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
ホットヨガ	マシンピラティス	ホットヨガ	マシンピラティス	ホットヨガ	マシンピラティス	ホットヨガ
	8:15~10:00 BASIC1 Rieko ★		8:15~10:00 BODY/MAKE Maho ★★	8:15~10:00 UPPER BODY Maho ★		8:15~10:00 HIP/LEGS Rieko ★★
						8:15~10:00 BASIC1 Wakaba ★
						NEW
10:30~11:30 ピューティヨガ mari ★	10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★★	10:30~11:30 美脚美尻骨盆ヨガ@ SAYO ★★	10:30~11:30 BASIC1 Rieko ★	10:30~11:30 中医養生ヨガ@ CHIHIRO ★	10:30~11:30 STRETCH Maho ★	10:30~11:30 BASIC1 Rieko ★★
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 ピューティヨガ tomoko ★
13:30~14:30 デトックスヨガ Wakaba ★★	13:45~14:45 HIP/LEGS SHORI ★★	19:30~14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	13:45~14:45 BASIC2 SHORI ★★	13:30~14:30 ピューティヨガ mina ★	18:45~14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★	13:30~14:30 ヴァイニヤヨガ@ SAHOU ★★★
15:00~16:00 やさしいフローヨガ kazue ★	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 Rieko ★★	15:00~16:00 バーヨガ SATOMI ★★★	15:00~16:00 リラックスヨガ mina ★	15:00~16:00 リラックスヨガ Ami ★
17:45~18:45 バーヨガ mina ★★★	18:00~19:00 BASIC2 Rieko ★★	17:30~18:30 やさしいアブズヨガ Iku ★	17:45~18:45 BODY/MAKE Rieko ★★	17:30~18:30 ストレッチングヨガ Ami ★	18:00~19:45 プロヨガ Rieko ★★	16:45~17:45 JUMP TO SHAPE Rieko ★★★
19:15~20:15 ヒーリングヨガ mina ★	18:30~20:30 BASIC1 heho ★	19:00~20:00 プロヨガ heho ★★	19:15~20:15 ADVANCE Rieko ★★★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15~20:15 UPPER BODY heho ★	18:00~19:00 ピギーネーピラティス Rieko ★
20:45~21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakelma ★★	21:00~22:00 LOWER BODY heho ★	20:30~21:30 ストレッチングヨガ Chintau ★	21:00~22:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	20:30~21:30 リラックスヨガ kiriko ★	21:00~22:00 BASIC2 heho ★★	18:00~19:00 ピギーネーピラティス Rieko ★★
						20:00 閉館
						20:00 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、マシンピラティスレッスンは定員10名です。

※スタジオ内の電話はご遠慮ください。

※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。

※マシンピ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。

※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。

【営業時間】

月・水・木 9:00~22:30

火・金 10:00~22:30

土・日 9:00~20:00

祝 10:00~20:00

【2月休館日のお知らせ】

6日(金)16日(月)

28日(土)