

GALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド零似 2月スタジオスケジュール

A		B		C		D		E		F		G	
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	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	マシンピラティス
	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 ★★		NEW 9:15~10:00 BASIC1 Wakaba ★	
	内容変更												
10:30~11:30 ビューティーヨガ meri ★	10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★★	10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ SAHO ★★	10:30~11:30 BASIC1 麻衣 ★	10:30~11:30 中庭養生ヨガ Ochihiro ★	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 豪華夜ヨガ 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 リラックスヨガ Miho ★	10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★
										内容変更			
12:00~12:45 リフレッシュヨガ meri ★★	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 meri ★★	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 リラックスヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ aki ★	12:15~13:15 ADVANCE Rieco ★★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Miho ★★	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 リラックスヨガ 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 グインヤヨガ Satom ★★★	13:45~14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★	13:30~14:30 アシュレンガヨガ mina ★★★	13:45~14:45 WAIST SAHO ★★	13:30~14:30 ベータックヨガ 麻衣 ★★	13:45~14:45 BASIC1 haino ★	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 Satom ★★★		15:00~16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15~16:15 LOWER BODY SATOMI ★	15:00~16:00 ビューティーヨガ Aimi ★		15:00~16:00 やさしいデトックス ヨガ Miho ★	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 Aimi ★		18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★		16:45~17:45 JUMP TO SHAPE Rieko ★★★		16:30~17:15 フローヨガ Miho ★★	18:45~17:45 BODYMAKE Rieko ★★	16:30~17:15 ベータックヨガ KHO ★★	16:45~17:45 BASIC1 Rieko ★
							内容変更						
19:15~20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:30~20:30 BASIC1 haino ★	19:00~20:00 フローヨガ Iku ★★	19:15~20:15 ADVANCE Rieco ★★★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15~20:15 UPPER BODY haino ★	19:15~20:15 ビギナーピラティス Rieko ★	19:00~20:00 BEGINNER 麻衣 ★	18:00~19:00 ビギナーヨガ 麻衣 ★	18:15~19:15 LOWER BODY ★	18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★		18:00~19:00 中庭養生ヨガ KHO ★	
20:45~21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakaizma ★★	21:00~22:00 LOWER BODY haino ★	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 リラックスヨガ kiriko ★		20:45~21:45 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00~22:00 WAIST Rieko ★★	19:30~20:30 Muscle Fuel Yoga® SATOMI ★★★	19:45~20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★				
						内容変更	内容変更						
								21:00~21:45 デトックスヨガ nakaizma ★★	21:15~22:00 BASIC2 Wakaba ★★				
										【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)			

※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。

※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。