

CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド琴似 3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	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 ★		NEW 9:15~10:00 STRETCH Rieko ★		9:15~10:00 HIP&LEGS Ricoo ★★		9:15~10:00 BASIC1 Wakaba ★			
10:30~11:30 ピューティーヨガ mari ★	10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★★	10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ® SAYO ★★	10:30~11:30 BASIC1 麻衣 ★	10:30~11:30 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★	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 Ricoo ★★	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 ピギナーヨガ tomoko ★	12:15~13:15 BASIC1 SAHO ★	内容変更 12:00~13:00 アロマリラクセスヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ asaki ★	12:15~13:15 ADVANCE Ricoo ★★★	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 ピューティーヨガ mina ★	13:45~14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★	13:30~14:30 ヴェンヤサヨガ SATOMI ★★★	13:45~14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ® mina ★★★	13:45~14:45 WAIST SAHO ★★	13:30~14:30 ベーシックヨガ 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 Ricoo ★		
15:00~16:00 やさしいフローヨガ kazue ★	担当/内容変更 15:15~16:15 BASIC2 Wakaba ★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS Ricoo ★★	15:00~16:00 パワーヨガ SATOMI ★★★		15:00~16:00 リラクセスヨガ Nami ★	15:15~16:15 LOWER BODY SATOMI ★	15:00~16:00 ピューティーヨガ Ami ★		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 Ricoo ★★		
							16:45~17:45 JUMP TO SHAPE Rieko ★★★					16:30~17:15 フローヨガ Miki ★★	16:45~17:45 BODYMAKE Rieko ★★	16:30~17:15 ベーシックヨガ KIHO ★★	16:45~17:45 BASIC1 麻衣 ★
17:45~18:45 パワーヨガ mina ★★★	内容変更 18:00~19:00 WAIST Ricoo ★★	17:30~18:30 やさしいデトックス ヨガ Iku ★	17:45~18:45 BODYMAKE Ricoo ★★	17:30~18:30 ストレッチングヨガ Ami ★	NEW 18:00~18:45 HIP&LEGS Rieko ★★	18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★		18:00~19:00 ピギナーヨガ 麻衣 ★	18:15~19:15 LOWER BODY Ricoo ★			18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★		18:00~19:00 中医養生ヨガ® KIHO ★	
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 haino ★★	19:15~20:15 ADVANCE Ricoo ★★★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15~20:15 UPPER BODY haino ★	19:15~20:15 ピギナーピラティス Rieko ★	19:00~20:00 BEGINNER 麻衣 ★	19:30~20:30 Music Feel Yoga® SATOMI ★★★	19:45~20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★						
				内容変更 20:30~21:30 アロマリラクセスヨガ kiriko ★											
20:45~21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	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 ★★		21:00~22:00 BASIC2 haino ★★	20:45~21:45 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00~22:00 WAIST 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・金 9:00~22:30
火 10:00~22:30
土・日 9:00~20:00
祝 10:00~20:00

【3月休館日のお知らせ】
6日(金)16日(月)
26日(木)31日(火)

※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。
※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。