

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE

カルド南行徳 1月 スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	10:00~11:00 ベースイックヨガ しのぶ ★★	10:00~11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★	10:00~10:45 ビギナーヨガ 真央 ★ 溶岩タイム15分	10:00~11:00 ビューティーヨガ MIHO ★ 溶岩タイム15分	10:00~11:00 フローヨガ momoko ★★ 溶岩タイム30分	9:00~10:00 ビギナーピラティス Yuki ★
10:30	溶岩タイム15分					
11:00		溶岩タイム30分				
11:30	11:45~12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★ 溶岩タイム15分	12:00~12:45 リラックスヨガ しのぶ ★ 溶岩タイム15分	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★ 溶岩タイム60分	11:45~12:45 シェイプアップヨガ MIHO ★★★ 溶岩タイム75分	12:00~13:00 陰ヨガ Kanae ★ 溶岩タイム15分 溶岩タイム45分	10:30~11:30 ボディメイクヨガ 舞絵禪ゆう子 ★★
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 ビギナーピラティス SHIHO ★ 溶岩タイム30分	13:30~14:30 フローヨガ しのぶ ★★ 溶岩タイム30分	14:00~15:00 ビューティーヨガ KAORI ★ 溶岩タイム30分	14:30~15:30 ストレッチングヨガ SATOKA ★ 溶岩タイム15分	13:45~14:30 週替わりレッスン ★★ 溶岩タイム15分 溶岩タイム30分	12:00~12:45 アロマビギナーヨガ 舞絵禪ゆう子 ★ 溶岩タイム30分
14:00						
14:30						
15:00						
15:30	担当者変更 15:30~16:15 リフレッシュヨガ まり ★★ 溶岩タイム75分	15:30~16:30 ヒーリングヨガ MASAKI ★ 溶岩タイム60分	16:00~17:00 デトックスヨガ AKKO ★★ 溶岩タイム30分	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ SATOKA ★★ 溶岩タイム30分	15:15~16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★ 溶岩タイム75分	14:00~15:00 ビューティーヨガ 小林 ★ 溶岩タイム30分
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30~19:15 ビギナーヨガ Kanae ★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★ 溶岩タイム30分	18:30~19:30 ベースイックヨガ maho ★★ 溶岩タイム30分	18:15~19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★ 溶岩タイム30分	18:30~19:15 リラックスヨガ Satomi ★ 溶岩タイム30分	15:30~16:30 パワーヨガ ANNA ★ 溶岩タイム60分
19:00						
19:30						
19:45~20:30	19:45~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:45 デトックスヨガ Megumi ★★	20:00~20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★	19:45~20:30 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	19:45~20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	18:00~19:00 ボディコンディショニングヨガ SATOKA ★★ 溶岩タイム30分
20:00						
20:30						
21:00	21:00~22:00 ベースイックヨガ SATOKA ★★	21:15~22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★	21:15~22:00 アロマリラックスヨガ Satomi ★	21:00~22:00 リフレッシュヨガ YOKO ★★	21:15~22:00 ストレッチングヨガ MASAKI ★	★ 初級:どなたでも安心 ★★ 初中級:初めての方でも可 ★★★ 上級:上級者向け
21:30						
22:00						

※全てのレッスンに整理券が必要です。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。

※レッスンは1日1レッスン参加可能です。溶岩タイムは時間制限、回数制限はございません。

※スタジオへはレッスン開始の15分前からご入室いただけます。

※ヨガマットを準備してありますので、受講したい場所を選びご利用ください。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバスタオルを敷いてご利用ください。

※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。

※体調不良の場合は退出可能ですが、再度入室することはできません。

※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入れください。

※スタジオ内の私語はご遠慮ください。

※安全の為、取れやすいアクセサリーなどは予め外してご利用ください。

※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。

《スタッフ在駐時間》

平日 9:30~22:30

土日祝 8:00~20:00

《ノンスタッフ日》

5日・15日・25日・月末最終日