

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
 カルド南行徳 4月1日(水)~4月14日(火) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)
9:00				9:00~10:00 ビギナーピラティス Yuki ★							9:00~10:00 ビギナーピラティス Yuki ★	9:00~10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★		
9:30														
10:00	10:00~10:45 ビギナーヨガ 真央 ★	10:00~11:00 フローヨガ mimi ★★	10:00~11:00 ビューティーヨガ momoko ★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★		10:00~11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:00~11:00 ボディメイクヨガ SATOKA ★★	10:00~10:45 ビギナーヨガ 真央 ★	10:00~11:00 リラックスヨガ Ume ★	10:00~11:00 ビューティーヨガ momoko ★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ Mari ★	10:00~11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:00~11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★
10:30	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分		溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分
11:00														
11:30	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	11:45~12:30 シェイプアップヨガ mimi ★★				11:45~12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★	12:00~12:45 リラックスヨガ しのぶ ★	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	11:45~12:45 パワーヨガ Ume ★★		12:00~13:00 フローヨガ Kanae ★★		11:45~12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★	12:00~12:45 リラックスヨガ しのぶ ★
12:00			12:00~13:00 フローヨガ Kanae ★★			溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム60分	溶岩タイム75分	12:00~13:00 フローヨガ Kanae ★★	溶岩タイム30分	12:00~12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
12:30	溶岩タイム60分	溶岩タイム90分	溶岩タイム15分	12:30~13:15 コアトレヨガ 小林 ★★						溶岩タイム15分	12:30~13:15 コアトレヨガ 小林 ★★		溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
13:00				溶岩タイム15分										
13:30						13:30~14:30 ビギナーピラティス SHIHO ★	13:30~14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★	13:30~14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★		13:45~14:30 リラックスヨガ まり ★		13:30~14:30 ストレッチングヨガ ANNA ★	13:30~14:30 ビギナーピラティス SHIHO ★	13:30~14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★
14:00	14:00~15:00 ビューティーヨガ KAORI ★	14:30~15:30 ストレッチングヨガ SATOKA ★	13:45~14:30 リラックスヨガ まり ★	14:00~15:00 ビューティーヨガ 小林 ★		溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	14:00~15:00 ビューティーヨガ KAORI ★	14:30~15:30 ストレッチングヨガ SATOKA ★	13:45~14:30 リラックスヨガ まり ★	14:00~15:00 ビューティーヨガ 小林 ★	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分
14:30	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分				溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分
15:00			15:15~16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ SATOKA ★		15:30~16:15 やさしいデトックスヨガ まり ★	15:30~16:30 ヒーリングヨガ MIWA ★			15:15~16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ SATOKA ★	15:30~16:30 パワーヨガ ANNA ★★	15:30~16:15 デトックスヨガ まり ★★	15:30~16:30 ベーシックヨガ mari ★★
15:30				溶岩タイム75分		溶岩タイム75分	溶岩タイム60分	16:00~17:00 デトックスヨガ AKKO ★★	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ SATOKA ★★	溶岩タイム75分	溶岩タイム30分	溶岩タイム60分	溶岩タイム75分	溶岩タイム60分
16:00	16:00~17:00 デトックスヨガ AKKO ★★	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ SATOKA ★★	溶岩タイム75分	溶岩タイム30分				溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム75分	溶岩タイム30分	溶岩タイム60分	溶岩タイム75分	溶岩タイム60分
16:30	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分												
17:00				18:00~19:00 ボディコンディショニング ヨガ SATOKA ★★		18:30~19:15 ピラティス Kanae ★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★	18:30~19:15 やさしいデトックスヨガ まり ★	18:15~19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30~19:15 リラックスヨガ Satomi ★	18:00~19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00~19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	18:30~19:15 ピラティス Kanae ★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★
17:30				溶岩タイム30分		19:45~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:45 デトックスヨガ Megumi ★★	19:45~20:45 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 ★★	19:45~20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★	19:45~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:45 デトックスヨガ Megumi ★★
18:00														
18:30	18:30~19:30 フローヨガ Ume ★★	18:15~19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30~19:15 リラックスヨガ Satomi ★			21:00~21:45 コアトレヨガ 小林 ★★	21:15~22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★	20:00~20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★	21:00~22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15~22:00 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 ★★	18:30~19:15 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	18:30~19:15 ピラティス Kanae ★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★
19:00											18:00~19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00~19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	18:30~19:15 ピラティス Kanae ★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★
19:30											溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分
20:00	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 ★★					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 ★★	19:45~20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★	19:45~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:45 デトックスヨガ Megumi ★★
20:30														
21:00	21:15~22:00 アロマリラックスヨガ Satomi ★	21:00~22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15~22:00 ストレッチングヨガ Kanae ★					21:15~22:00 アロマリラックスヨガ Satomi ★	21:00~22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15~22:00 陰ヨガ Kanae ★	21:00~21:45 やさしいパワーヨガ YOKO ★★	21:00~21:45 やさしいパワーヨガ YOKO ★★	21:00~21:45 やさしいパワーヨガ YOKO ★★	21:15~22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★
21:30														
22:00														

ノースタッフデー

※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お入れください。
 ※スタジオ内で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。

★ 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

【スタッフ不在時間】
 平日 9:30~22:30
 土日祝 8:00~20:00

【ノースタッフデー】
 5日・15日・25日・月末最終日



©CALDOMINAMIGYOTOKU