

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE カルド南行徳 4月16日(木)～4月29日(水) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)		4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)
8:30															祝日プログラム 8:30～9:30 ダイエットフローヨガ YOUICHI ★★
9:00			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 ★★								9:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★			
9:30															
10:00	10:00～11:00 フローヨガ MIWA ★★	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 リラクソヨガ 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 ★★	10:00～10:45 ビギナーヨガ 真央 ★		10:00～11:00 デトックスヨガ Yuki ★★	10:00～11:00 ビューティーヨガ momoko ★		10:30～11:30 リラクソヨガ 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 ★★	10:00～10:45 プランクヨガ 真央 ★★
10:30	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15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15分
11:00															
11:30	11:45～12:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	12:00～13:00 フローヨガ Kanae ★★	12:30～13:15 コアトレヨガ 小林 ★★	12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	11:45～12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★	12:00～12:45 リラクソヨガ しのぶ ★	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★		11:45～12:45 パワーヨガ Yuki ★★★	12:00～13:00 フローヨガ Kanae ★★		12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	11:45～12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★	12:00～12:45 リラクソヨガ しのぶ ★	11:30～12:30 やさしいフローヨガ 真央 ★
12:00	溶岩タイム90分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	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	溶岩タイム15分		溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム60分
13:00															
13:30		13:45～14:30 リラクソヨガ まり ★	14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★	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 ★★	14:00～15:00 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 リラクソヨガ 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 ★★	14:00～15:00 リンパフローヨガ SATOKA ★
14:00		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	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
14:30	14:30～15:30 ストレッチングヨガ SATOKA ★	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 やさしいデトックスヨガ まり ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★	16:00～17:00 デトックスヨガ AKKO ★★		16:15～17:00 姿勢改善ヨガ SATOKA ★★	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★		15:30～16:30 パワーヨガ ANNA ★★★	15:30～16:15 デトックスヨガ Key ★★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★	16:00～17:00 骨盤調整ヨガ SATOKA ★★
15:00	溶岩タイム15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	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60分	溶岩タイム75分	溶岩タイム60分	溶岩タイム30分
15:30															
16:00	16:15～17:00 姿勢改善ヨガ SATOKA ★★								16:15～17:00 姿勢改善ヨガ SATOKA ★★						
16:30	溶岩タイム30分								溶岩タイム30分						
17:00															
17:30															
18:00	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 リラクソヨガ 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 ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ みお ★★		18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 リラクソヨガ Satomi ★		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 ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ みお ★★
18:30			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	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	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分
19:00															
19:30	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 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 ★★★		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 ★★	18:30～19:30 ピラティス Kanae ★★
20:00															
20:30															
21:00	21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15～22:00 リフレッシュヨガ Kanae ★★			21:00～21:45 ベーシックヨガ Kanae★★	21:15～22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★	21:15～22:00 アロマリラクソヨガ Satomi ★		21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15～22:00 コアトレヨガ まり ★★		21:00～22:00 ベーシックヨガ みお ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ みお ★★	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に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。

★ 初級:どなたでも安心
 ★★ 中級:初めての方でも可
 ★★★ 上級:上級者向け

《スタッフ在駐時間》
 平日 9:30～22:30
 土日祝 8:00～20:00
 《ノンスタッフデー》
 5日・15日・25日・月末最終日



©CALDOMINAMIGYOTOKU