

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE カルド南行徳 5月1日(金)～5月14日(木) スタジオスケジュール

時間	5月1日(金)	祝日プログラム 5月2日(土)	祝日プログラム 5月3日(日)	祝日プログラム 5月4日(月)	5月5日(火)	祝日プログラム 5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	時間
8:30				8:30～9:15 美輪ピギナーヨガ Sawa ★		8:30～9:15 呼吸に寄り添う やさしいヨガ sayaka★									8:30
9:00		9:00～10:00 アロマ リンパマッサージヨガ Yuki ★	9:00～10:00 エネルギーチャージ ヨガ RISA ★★						9:00～10:00 ピギナーピラティス Yuki ★	9:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★					9:00
9:30															9:30
10:00	10:00～11:00 骨盤コンディショニングヨガ momoko ★★			10:00～11:00 美腹筋ヨガ Sawa ★★			10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00～11:00 骨盤コンディショニングヨガ momoko ★★			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 ピギナーヨガ 真央 ★	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00
10:30	溶岩タイム30分	10:30～11:30 美腹筋 ヨガ Yuki ★★	10:30～11:30 寝たまま整える アロマヨガ RISA ★	溶岩タイム15分		10:30～11:30 ピギナーヨガ まり ★	溶岩タイム15分	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★	10:30～11:30 リラクソスヨガ Mari ★	10:30～11:30 リラクソスヨガ Mari ★	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	10:30
11:00		溶岩タイム30分													11:00
11:30				11:45～12:45 ベーシックヨガ みお ★★		11:30～12:30 ダイエット フローヨガ まり ★★			11:45～12:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★		11:45～12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★		11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★		11:30
12:00	12:00～13:00 フローヨガ Kanae ★★		12:00～13:00 ベーシックヨガ みお ★★	溶岩タイム15分				12:00～13:00 フローヨガ Kanae ★★		12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	12:00～12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★	12:00～12:45 リラクソスヨガ しのぶ ★		12:00	
12:30	溶岩タイム15分	12:30～13:15 アロマ コアトレヨガ 小林 ★★				溶岩タイム60分		溶岩タイム15分	12:30～13:15 コアトレヨガ 小林 ★★	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	溶岩タイム60分	12:30	
13:00		溶岩タイム15分	キャンドル使用				溶岩タイム90分								13:00
13:30			13:30～14:30 体内リズムを 整えるヨガ ANNA ★	13:30～14:30 しなやか クレンズヨガ まり★						13:30～14:30 ストレッチングヨガ ANNA ★	13:30～14:30 ピギナーピラティス SHIHO ★	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★		13:30	
14:00	13:45～14:30 リラクソスヨガ まり ★	14:00～15:00 星空 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 アロマ ビューティーヨガ 小林 ★		13:45～14:30 リラクソスヨガ まり ★	14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★	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	14:00	
14:30	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						14:30	
15:00				ヨガではありません										15:00	
15:30	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★		15:30～16:30 全身バランスヨガ ANNA ★★	15:30～16:15 Beat Shape まり★★		16:00～17:00 スタートアップヨガ みお ★★		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 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 ★★	15:30	
16:00		16:00～17:00 プラネタリウム リラクソスヨガ	溶岩タイム60分	溶岩タイム75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	16:00	
16:30	溶岩タイム75分	SATOKA★					16:15～17:00 姿勢改善ヨガ SATOKA★★		16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ SATOKA ★					16:30	
17:00		溶岩タイム30分				溶岩タイム30分		溶岩タイム30分						17:00	
17:30														17:30	
18:00		18:00～19:00 ボディコンディショニング ヨガ	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	18:30～19:15 ごろ寝ヨガ YOUICHI★		18:30～19:30 アロマ ストレッチングヨガ Megumi ★			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 ★		18:15～19:15 ピギナーヨガ Megumi ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ みお ★★	18:00	
18:30	18:30～19:15 アロマリラクソスヨガ Satomi ★	SATOKA ★★					18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 リラクソスヨガ Satomi ★		18:30～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	18:30～19:15 ベーシックヨガ みお ★★	18:15～19:15 ピギナーヨガ Megumi ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ みお ★★	18:30	
19:00		溶岩タイム30分	溶岩タイム30分											19:00	
19:30														19:30	
20:00	19:45～20:45 パレトン 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 ピラティス Kanae ★★	19:45～20:30 デトックスヨガ Megumi ★★	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														20:30	
21:00														21:00	
21:30	21:15～22:00 陰ヨガ Kanae ★						21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15～22:00 陰ヨガ Kanae ★		21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★	21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★	21:15～22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★	21:15～22:00 リラクソスヨガ Satomi ★	21:30	
22:00														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
 《ノースタッフデー》
 5日・15日・25日・月末最終日



©CALDOMINAMIGYOTOKU