

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
 カルド南行徳 6月1日(月)~6月14日(日) スタジオスケジュール

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)		
8:30					ノースタッフデー											
9:00																
9:30							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						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 ★★
10:00	10:00~11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★ 溶岩タイム15分	10:00~11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★ 溶岩タイム30分	10:00~10:45 ビギナーヨガ 真央 ★ 溶岩タイム15分	10:00~11:00 ピラティス Kanae ★★ 溶岩タイム15分			10:30~11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★ 溶岩タイム30分	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 ★★ 溶岩タイム15分	10:00~11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★ 溶岩タイム30分	10:00~10:45 ビギナーヨガ 真央 ★ 溶岩タイム15分	10:00~11:00 ピラティス Kanae ★★ 溶岩タイム15分	10:00~11:00 骨盤コンディショニングヨガ momoko ★★ 溶岩タイム30分	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★ 溶岩タイム30分	10:30~11:30 リラックスヨガ Mari ★	
11:00			ゆるHOT								ゆるHOT					
11:30			11:30~12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	11:45~12:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★			12:30~13:15 アロマアトレヨガ 小林 ★★ 溶岩タイム15分	12:00~12:45 ベーシックヨガ Mari ★★ 溶岩タイム15分	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 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★	12:00~12:45 ヒーリングヨガ momoko ★ 溶岩タイム30分	12:30~13:15 アロマアトレヨガ 小林 ★★ 溶岩タイム15分	12:00~12:45 ベーシックヨガ Mari ★★ 溶岩タイム15分	
12:00	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 ★							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 ★★						
12:30	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90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90分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
13:00																
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 ★★	14:00~15:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★	14:30~15:30 ビギナーヨガ 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 ★	13:45~14:45 ベーシックヨガ みお ★★	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 ストレッチングヨガ ANNA ★	
14:00	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30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	
14:30																
15:00																
15:30	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 ストレッチングヨガ AKKO ★	16:15~17:00 ボディメイクヨガ まり ★★			16:00~17:00 ベーシックヨガ みお ★★	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 パワーヨガ AKKO ★★	16:15~17:00 ボディメイクヨガ まり ★★	15:15~16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★	16:00~17:00 ベーシックヨガ みお ★★	15:30~16:30 パワーヨガ ANNA ★★	
16:00	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30分	溶岩タイム60分		
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	18:30~19:15 ベーシックヨガ みお ★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★	18:30~19:30 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 ★★		18:00~19:00 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 ベーシックヨガ みお ★★	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★	18:30~19:30 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 アロマリラックスヨガ 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 ★		
19:00	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	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分		
19:30																
20:00	19:45~20:30 ピラティス 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 ★				19:45~20:30 ピラティス 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 ★★	18:00~19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★		
20:30																
21:00	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 アロマ リラックスヨガ Satomi ★	21:00~22:00 フローヨガ YOKO ★★				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 RISA ★	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 ★		
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、マットの上にご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などは予め外してご利用ください。
 ※スタジオからご退室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