

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
 カルド南行徳 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
8:30															
9:00	9:00~10:00 ビギナーピラティス Yuki ★	9:00~10:00 音盤コンディショニングヨガ RISA ★★						9:00~9:45 ビギナーピラティス まり★ 溶岩タイム15分	9:00~10:00 音盤コンディショニングヨガ RISA ★★						9:00~9:45 ビギナーピラティス まり★ 溶岩タイム15分
9:30															
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	10:00~11:00 音盤コンディショニングヨガ momoko ★★ 溶岩タイム30分	10:00~11:00 音盤コンディショニングヨガ Mari ★★	10:00~11:00 音盤コンディショニングヨガ Mari ★★		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 音盤コンディショニングヨガ momoko ★★ 溶岩タイム30分	10:00~11:00 音盤コンディショニングヨガ Mari ★★ 溶岩タイム15分
10:30	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★	10:30~11:30 リラククスヨガ Mari ★						10:30~11:30 ボディメイクヨガ まり ★★	10:30~11:30 リラククスヨガ Mari ★						10:30~11:30 ベーシックヨガ みお ★★
11:00	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
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 リラククスヨガ 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	11:45~12:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★	12:00~13:00 陰ヨガ Kanae ★				12:00~12:45 ベーシックヨガ 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	11:45~12:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★	12:00~13:00 陰ヨガ Kanae ★	12:30~13:15 aromaコアトレヨガ 小林 ★★ 溶岩タイム15分
12:00		12:00~12:45 ベーシックヨガ Mari ★★ 溶岩タイム15分						12:30~13:15 aromaコアトレヨガ 小林 ★★	12:00~12:45 ベーシックヨガ Mari ★★						
12:30	12:30~13:15 aroma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15分
13:00	溶岩タイム15分														
13:30		13:30~14:30 ストレッチングヨガ ANNA ★ 溶岩タイム30分	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 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★ 溶岩タイム30分	14:00~15:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★ 溶岩タイム30分	14:30~15:30 ビギナーヨガ まり ★ 溶岩タイム15分	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 ★ 溶岩タイム30分		13:30~14:30 やさしいパワーヨガ 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 ビギナーヨガ まり ★ 溶岩タイム15分	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 ★ 溶岩タイム30分
14:00	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														
15:00		15:30~16:30 パワーヨガ ANNA ★★ 溶岩タイム60分	15:30~16:15 やさしいデトックスヨガ まり ★ 溶岩タイム75分	15:30~16:30 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム60分	16:00~17:00 ストレッチングヨガ AKKO ★ 溶岩タイム30分	16:15~17:00 ボディメイクヨガ まり ★★ 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	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ Key★ 溶岩タイム30分	15:30~16:30 パワーヨガ ANNA ★★ 溶岩タイム60分		15:30~16:30 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム60分	16:00~17:00 ストレッチングヨガ AKKO ★ 溶岩タイム30分	16:15~17:00 ボディメイクヨガ まり ★★ 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	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ Key★ 溶岩タイム30分
15:30															
16:00	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ Kanae ★							16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ Key★	16:00~17:00 ANNA ★★						16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ Key★
16:30	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
17:00															
17:30															
18:00	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	18:00~19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★ 溶岩タイム30分	18:30~19:15 ベーシックヨガ みお★ ★ 溶岩タイム30分	18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★ 溶岩タイム30分	18:30~19:30 やさしい デトックスヨガ まり★ 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 リラククスヨガ Satomi ★ 溶岩タイム30分	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 ★ 溶岩タイム30分		18:15~19:15 ビギナーヨガ Megumi ★ 溶岩タイム30分	18:30~19:30 デトックスヨガ まり ★★ 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 リラククスヨガ Satomi ★ 溶岩タイム30分	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
18:30															
19:00	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 ★	19:45~20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★				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 ★★	
20:30															
21:00			21:00~22:00 陰ヨガ Kanae ★	21:15~22:00 音盤コンディショニング ヨガ RISA ★★	21:15~22:00 アロマリラククスヨガ Satomi ★	21:00~22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15~22:00 ストレッチングヨガ YOUICHI ★				21:15~22:00 音盤コンディショニングヨガ RISA ★★	21:15~22:00 リラククスヨガ Satomi ★	21:00~22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15~22:00 ストレッチングヨガ まり ★	
21:30															
22:00															

ノースタッフデー

※全てのレッスンの整理券が必要です。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、マットの上には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