

**3th Anniversary**  
**CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE**  
**カルド南行徳 6月16日(火)～6月29日(月) スタジオスケジュール**

8:30	特別プログラム 6月16日(火)	特別プログラム 6月17日(水)	特別プログラム 6月18日(木)	特別プログラム 6月19日(金)	特別プログラム 6月20日(土)	特別プログラム 6月21日(日)	特別プログラム 6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	8:30	
9:00					9:00～10:00 アロマ スローフローヨガ Yuki ★	9:00～10:00 ポジティブ フローヨガ RISA ★★										9:00
9:30																9:30
10:00	10:00～11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★	10:00～10:45 やさしいフローヨガ 真央 ★	10:00～11:00 モーニングヨガピラ Kanae ★★	10:00～11:00 グライディングヨガ momoko ★★	10:30～11:30 夏も目前！ヨガ★ ピラ ボディメイク Yuki ★★	10:30～11:30 プラネタ使用 10:30～11:30 星に包まれる リラクソヨガ Mari★	10:00～11:00 骨盤底筋 トレーニングヨガ しのぶ ★★	10:00～11:00 ボディメイクヨガ MIWA ★★	10:00～10:45 ピギナーヨガ 真央 ★		10:00～11:00 骨盤コンディショニングヨガ 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	
10:30	溶岩タイム30分	ゆるHOT	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	ゆるHOT	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	10:30	
11:00		11:30～12:30 桃尻メイクヨガトレ 真央 ★★	11:45～12:30 サウンドフローヴィンヤサ Kanae ★★	12:00～12:45 yoga nidra momoko ★	12:30～13:15 Aroma ver. 夏に向けての身体づくり コアレスヨガ 小林 ★★	12:00～12:45 アロマ ベーシックヨガ Mari ★★	11:45～12:45 アロマ ビューティーヨガ 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 ★★		12:00～13:00 ピギナーヨガ まり ★	12:30～13:15 アロマコアトレヨガ 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 ★	11:00	
11:30		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	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15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	11:30	
12:00	12:00～12:45 ライフランスヨガ しのぶ ★														12:00	
12:30	溶岩タイム15分														12:30	
13:00															13:00	
13:30	13:30～14:30 太陽礼拝 マスターレッスン しのぶ ★★	14:00～15:00 キャンドル使用 月灯りリセットヨガ まり ★★		13:45～14:45 ストレス発散！ ベーシックヨガ みお★★	14:00～15:00 星望ビューティーヨガ Aroma ver. 小林 ★	13:30～14:30 ゆるゆるほぐしフロー ANNA ★	13:30～14:30 アロマピギナー ピラティス SHIHO★	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★			13:45～14:45 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 ピギナーピラティス SHIHO ★	13:30	
14:00	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	14:00	
14:30															14:30	
15:00															15:00	
15:30	15:30～16:30 前向きになれる ベーシックヨガ みお★★	16:00～17:00 癒やしのヨガ 自分と向き合う時間 AKKO ★	16:15～17:00 美ラインヨガ まり★★	15:15～16:15 肩こり解消ヨガ N.kaori ★	16:00～17:00 スターアップヨガ みお ★★	15:30～16:30 オープンハートヨガ ANNA ★★	15:30～16:15 美循環 リンパケア まり ★★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★		16:00～17:00 パワーヨガ AKKO ★★	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 デトックスヨガ まり ★★	15:30	
16:00	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	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75分	溶岩タイム30分	溶岩タイム60分	溶岩タイム75分	16:00	
16:30															16:30	
17:00															17:00	
17:30															17:30	
18:00	18:15～19:15 アロマ ストレッチングヨガ Megumi ★	18:30～19:30 心地よい ひとときヨガ まり★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 アロマヒーリングヨガ Satomi ★	18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00～19:00 骨盤ストレッチヨガ YOKO ★	18:30～19:15 初心者さんも挑戦！ ベーシックヨガ みお★★	18:15～19:15 ピギナーヨガ Megumi ★	18:30～19:30 やさしいデトックスヨガ まり ★		18:30～19:15 アロマリラクソヨガ Satomi ★	18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00～19:00 アロマリラクソヨガ まり ★	18:30～19:15 ベーシックヨガ みお★★	18:00	
18:30															18:30	
19:00															19:00	
19:30			アロマ使用 19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	19:45～20:45 センター&バランスヨガ Satomi ★★～★★★			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 ★★		19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★			19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★	19:30	
20:00	21:15～22:00 キャンドル使用 キャンドルナイト月礼拝 RISA ★	21:15～22:00 アロマ めぐりヨガ Satomi ★	21:00～22:00 クレンジング フローヨガ YOKO ★★	21:15～22:00 ミラクルリリース 陰ヨガ Kanae ★			21:00～22:00 ミラクルリリース 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 リラクソヨガ Satomi ★		21:15～22:00 陰ヨガ Kanae ★			21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★	20:00	
20:30															20:30	
21:00															21:00	
21:30															21:30	
22:00															22:00	

ノー  
スタッフデー

※全てのレッスンは整理券が必要です。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

【スタッフ滞在時間】  
 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