CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 7月1日（水）～7月14日（火） スタジオスケジュール

7月1日（水）

- 10:00～10:45 ビギナーヨガ 真央 ★ （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）
- 14:00～15:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★ （溶岩タイム30分）
- 16:00～17:00 ストレッチングヨガ AKKO ★ （溶岩タイム30分）
- 18:30～19:30 やさしいデトックスヨガ まり★
- 20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★
- 21:15～22:00 アロマリラックスヨガ Satomi ★

7月2日（木）

- 10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★
- スタート時間変更 11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★ （溶岩タイム105分）
- 14:30～15:30 ビギナーヨガ まり ★ （溶岩タイム15分）
- 16:15～17:00 ボディメイクヨガ 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 ★★
- 19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★
- 21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★

7月3日（金）

- 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）
- 訂正版 12:00～12:45 陰ヨガ Kanae ★ （溶岩タイム30分）
- 13:45～14:45 ベーシックヨガ まり ★★
- 15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★ （溶岩タイム75分）
- 18:30～19:15 アロマリラックスヨガ Satomi ★
- 19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★
- 訂正版 21:15～22:00 ビューティヨガ まり ★

7月4日（土）

- 9:00～10:00 ビギナーピラティス Yuki ★
- 10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★ （溶岩タイム30分）
- 12:30～13:15 アロマコアトレヨガ 小林 ★★ （溶岩タイム15分）
- 14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★ （溶岩タイム30分）
- 16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★ （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）

7月5日（日）

ノー スタッフデー

7月6日（月）

- 10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★ （溶岩タイム15分）
- 11:45～12:45 アロマストレッチングヨガ Sawa ★ （溶岩タイム15分）
- 13:30～14:30 ビギナーピラティス SHIHO ★ （溶岩タイム30分）
- 15:30～16:30 ビギナーヨガ まり ★ （溶岩タイム60分）
- 18:30～19:15 ベーシックヨガ みお★★
- 19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★
- 21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★

7月7日（火）

- 10:00～11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★ （溶岩タイム30分）
- 12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★ （溶岩タイム15分）
- 13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★ （溶岩タイム30分）
- 15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★ （溶岩タイム60分）
- 18:15～19:15 ビギナーヨガ Megumi ★
- 19:45～20:45 デトックスヨガ Megumi ★★
- 21:15～22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★

7月8日（水）

- 10:00～10:45 ビギナーヨガ 真央 ★ （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）
- 14:00～15:00 ビューティーヨガ KAORI ★ （溶岩タイム30分）
- 16:00～17:00 パワーヨガ AKKO ★★★ （溶岩タイム30分）
- 18:30～19:30 デトックスヨガ まり ★★
- 20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★
- 21:15～22:00 リラックスヨガ Satomi ★

7月9日（木）

- 10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★
- スタート時間変更 11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★ （溶岩タイム105分）
- 14:30～15:30 ビギナーヨガ まり ★ （溶岩タイム15分）
- 16:15～17:00 ボディメイクヨガ 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 ★★
- 19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★
- 21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★

7月10日（金）

- 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）
- 訂正版 12:00～12:45 陰ヨガ Kanae ★ （溶岩タイム30分）
- 13:45～14:45 ベーシックヨガ まり ★★
- 15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★ （溶岩タイム75分）
- 18:30～19:15 アロマリラックスヨガ Satomi ★
- 19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★
- 訂正版 21:15～22:00 ビューティヨガ まり ★

7月11日（土）

- 9:00～10:00 ビギナーピラティス Yuki ★
- 10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★ （溶岩タイム30分）
- 12:30～13:15 アロマコアトレヨガ 小林 ★★ （溶岩タイム15分）
- 14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★ （溶岩タイム30分）
- 16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★ （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）

7月12日（日）

- 9:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★
- 10:30～11:30 リラックスヨガ Mari ★
- 12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★ （溶岩タイム15分）
- 13:30～14:30 ストレッチングヨガ ANNA ★ （溶岩タイム30分）
- 15:30～16:30 パワーヨガ ANNA ★★★ （溶岩タイム60分）
- 18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★ （溶岩タイム30分）

7月13日（月）

- 10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★ （溶岩タイム15分）
- 11:45～12:45 アロマストレッチングヨガ Sawa ★ （溶岩タイム15分）
- 13:30～14:30 ビギナーピラティス SHIHO ★ （溶岩タイム30分）
- 15:30～16:30 ビギナーヨガ まり ★ （溶岩タイム60分）
- 18:30～19:15 ベーシックヨガ みお★★
- 19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★
- 21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★

7月14日（火）

- 10:00～11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★ （溶岩タイム30分）
- 12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★ （溶岩タイム15分）
- 13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★ （溶岩タイム30分）
- 15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★ （溶岩タイム60分）
- 18:15～19:15 ビギナーヨガ Megumi ★
- 19:45～20:45 デトックスヨガ Megumi ★★
- 21:15～22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★

※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の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
★★ 初中級：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