CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 7月16日（木）～7月30日（木） スタジオスケジュール

祝日プログラム
祝日の為 時間変更
ゆるゆるHOT

	7月16日（木）	7月17日（金）	7月18日（土）	7月19日（日）	7月20日（月）	7月21日（火）	7月22日（水）
8:30					8:30～9:15 朝活ヨガ まり ★		
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 ★★			
9:30					有料イベント 別紙参照		
10:00	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ 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 ビギナーヨガ Mari ★	9:45～11:00 FITNESS PARTY Special IR 瀧華 ★★ 溶岩タイム60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
11:00							
11:30	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★	改正版					11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★
12:00	溶岩タイム60分	12:00～12:45 ベーシックヨガ Kanae★★ 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15分	12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★ 溶岩タイム15分	12:30～13:15 アクティブヨガ まり★★★ 溶岩タイム15分	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★ 溶岩タイム15分	溶岩タイム45分
12:30							
13:00							
13:30		13:45～14:45 ビューティーヨガ まり ★	14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★ 溶岩タイム30分	13:30～14:30 ストレッチングヨガ ANNA ★ 溶岩タイム30分	14:00～15:00 すっきり巡りヨガ まり ★ 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
14:00							
14:30	14:30～15:30 ビギナーヨガ NANAMI ★ 溶岩タイム15分	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 ★★ 溶岩タイム30分	15:30～16:30 パワーヨガ ANNA ★★★ 溶岩タイム60分	16:00～17:00 ファーストヨガ NANAMI ★ 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45分	16:00～17:00 ストレッチングヨガ AKKO ★ 溶岩タイム30分
15:00							
15:30							
16:00		溶岩タイム60分					
16:30	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム15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15分	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★ 溶岩タイム15分	18:00～19:00 スタートアップヨガ みお ★★		
18:30	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 リラックスヨガ Satomi ★				18:15～19:15 デトックスヨガ Megumi ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ NANAMI ★
19:00							
19:30	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 ビギナーヨガ Megumi ★	20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★
20:00							
20:30							
21:00	21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★	改正版 21:15～22:00 ビューティヨガ まり ★				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 ★
21:30							
22:00							

	7月23日（木）	7月24日（金）	7月25日（土）	7月26日（日）	7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）
8:30								
9:00				9:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★				
9:30								
10:00	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ momoko ★ 溶岩タイム30分		10:30～11:30 ビギナーヨガ 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 まり ★★ 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 ★★
11:00								
11:30	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★	改正版					11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★
12:00	溶岩タイム60分	12:00～12:45 ベーシックヨガ Kanae★★ 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 ★ 溶岩タイム15分	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★ 溶岩タイム15分	溶岩タイム45分	溶岩タイム60分
12:30								
13:00								
13:30		13:45～14:45 ビューティーヨガ まり ★		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 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 ビューティーヨガ KAORI ★ 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
14:00								
14:30	14:30～15:30 ビギナーヨガ NANAMI ★ 溶岩タイム15分	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 ★★★ 溶岩タイム60分	15:30～16:30 ビギナーヨガ NANAMI ★ 溶岩タイム60分	15:30～16:30 ビギナーヨガ NANAMI ★ 溶岩タイム45分	16:00～17:00 パワーヨガ AKKO ★★★ 溶岩タイム30分	15:30～16:30 ビギナーヨガ NANAMI ★ 溶岩タイム15分
15:00								
15:30								
16:00								
16:30	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム15分	溶岩タイム60分						16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム15分
17:00								
17:30								
18:00	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 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★ 溶岩タイム15分	18:30～19:15 やさしいデトックスヨガ まり★	18:15～19:15 デトックスヨガ Megumi ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ NANAMI ★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★
18:30								
19:00								
19:30	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 ★★	19:45～20:45 ビギナーヨガ 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 ★
20:00								
20:30								
21:00	21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★	改正版 21:15～22:00 ビューティーヨガ まり ★			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 ★★
21:30								
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

LINE

@CALDOMINAMIGYOTOKU