

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 8月16日(日)～8月30日(日) スタジオスケジュール

特別プログラム																		
	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)		
8:30									8:30		イラスト スタッフデー						8:30	
9:00	9:00～10:00 アニマルポーズヨガ RISA ★★						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 調整中 ★★	9:00
9:30									9:30									9:30
10:00		10:00～11:00 ベアシックヨガ しのぶ ★★	10:00～11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★	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 ★★	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 ★	10:00	10:00～11:00 ベアシックヨガ しのぶ ★★ 溶岩タイム15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 ★★	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 ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Mari ★	10:00
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ Mari ★	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分						10:30									10:30
11:00									11:00									11:00
11:30		11:45～12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa★		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 ★★★		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 ★			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 ★★★		溶岩タイム30分		11:30
12:00	12:00～12:45 ベアシックヨガ Mari ★★	溶岩タイム15分	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★			12:00～12:45 ビューティーヨガ まり★		12:00～12:45 ベアシックヨガ Mari ★★	12:00						12:00～12:45 ビューティーヨガ まり★		12:00～12:45 ベアシックヨガ Mari ★★	12:00
12:30			溶岩タイム15分	溶岩タイム45分	溶岩タイム60分	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	12:30	溶岩タイム15分			溶岩タイム45分	溶岩タイム60分	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	12:30
13:00									13:00									13:00
13:30	プラネタリウム 13:30～14:30 夏疲れ解消ゆるヨガ ANNA ★	13:30～14:30 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 ★	14:30～15:30 ビギナーヨガ NANAMI ★	13:45～14:45 フローヨガ 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	13:30～14:30 ピラティス SHIHO ★★					13:45～14:45 フローヨガ 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
14:00		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	14:00	溶岩タイム30分							溶岩タイム30分	14:00
14:30									14:30					14:30～15:30 ビギナーヨガ NANAMI ★				14:30
15:00									15:00					溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分		15:00
15:30	15:30～16:30 夏の巡りアップヨガ ANNA ★★★	15:30～16:30 ビギナーヨガ NANAMI ★	15:30～16:30 ベアシックヨガ みお ★★		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 ベアシックヨガ みお ★★	15:30～16:30 パワーヨガ ANNA ★★★	15:30	15:30～16:30 ビギナーヨガ NANAMI ★					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 ★★★	15:30	
16:00				16:00～17:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★	16:15～17:15 ベアシックヨガ みお ★★	溶岩タイム60分	溶岩タイム30分	溶岩タイム60分	16:00				16:00～17:00 リフレッシュヨガ まり ★★	16:15～17:15 ベアシックヨガ みお ★★	溶岩タイム60分	16:00～17:00 ベアシックヨガ みお ★★	溶岩タイム60分	16:00
16:30	溶岩タイム60分	溶岩タイム60分	溶岩タイム45分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分				16:30	溶岩タイム60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60分	16:30	
17:00									17:00								17:00	
17:30									17:30								17:30	
18:00	18:00～19:00 アロマやさしいフロー yoshiko ★	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 ★★	18:30～19:15 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★	18:00	18:30～19:15 やさしい デトックスヨガ まり★		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 ★★	18:30～19:15 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 ★	18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00	溶岩タイム15分						溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	19:00						溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	19:00	
19:30									19:30								19:30	
20:00		19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★	19:45～20:45 ビギナーヨガ Megumi ★		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 ★★★			20:00	19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★		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 ★★★			20:00	
20:30				20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★					20:30								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 リラックスヨガ Satomi ★	21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15～22:00 調整中 ★			21:00	21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★		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 調整中 ★			21:00	
21:30									21:30								21:30	
22:00									22:00								22:00	

ī
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

