

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 9月1日(火)～9月14日(月) スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)		9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)			
8:30					ノースタッフデー			8:30								8:30		
9:00							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 骨盤コンディショニング ヨガ RISA★★		9:00	
9:30									9:30								9:30	
10:00	10:00～11:00 ボディメイクヨガ まり ★★	10:00～10:45 ビギナーヨガ 真央★	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ momoko ★			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 ★★	10:00	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★	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ momoko ★		10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:00		
10:30		溶岩タイム15分						溶岩タイム15分	10:30		溶岩タイム15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 ★	溶岩タイム15分	10:30
11:00	溶岩タイム30分			溶岩タイム30分					11:00	溶岩タイム30分			溶岩タイム30分					11:00
11:30		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 ★★★					11:45～12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★	11:30		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 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 ベーシックヨガ Mari ★★	溶岩タイム15分	12:00	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 ベーシックヨガ Mari ★★	溶岩タイム15分	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	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	溶岩タイム15分	12:30
13:00									13:00					溶岩タイム15分				13:00
13:30	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★			13:45～14:45 フローヨガ 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	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★					13:30～14:30 ストレッチングヨガ ANNA ★	13:30～14:30 ピラティス SHIHO ★★	13:30	
14:00		14:00～15:00 ビューティーヨガ KAORI ★							14:00		14:00～15:00 ビューティーヨガ KAORI ★			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 ★		14:00	
14:30	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	14:30～15:30 全身リカバリー みお ★						14:30	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	14:30～15:30 全身リカバリー みお ★		溶岩タイム30分		溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	14:30
15:00			溶岩タイム15分						15:00			溶岩タイム15分			15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★		15:00	
15:30	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 ★		15:30～16:30 パワーヨガ ANNA ★★★	溶岩タイム60分	15:30	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 ★		15:30～16:30 パワーヨガ ANNA ★★★	15:30～16:30 ビギナーヨガ まり ★	15:30		
16:00		16:00～17:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★	溶岩タイム60分				16:00	溶岩タイム45分	16:00～17:00 リフレッシュヨガ AKKO ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★	溶岩タイム60分	16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★	溶岩タイム60分	溶岩タイム60分	16:00		
16:30	溶岩タイム45分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分			溶岩タイム60分	溶岩タイム60分	16:30		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	時間変更 18:15～19:00 デトックスヨガ Megumi★★		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	18:00	時間変更 18:15～19:00 デトックスヨガ Megumi★★		18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★		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 ★	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	溶岩タイム15分	18:00	
18:30		18:30～19:30 ビギナーヨガ まり ★					18:30～19:15 やさしい デトックスヨガ まり★	18:30		18:30～19:30 ビギナーヨガ ひより ★		18:30～19:15 アロマリラックスヨガ Satomi ★			18:30～19:15 やさしい デトックスヨガ まり★	溶岩タイム15分	18:30	
19:00	時間変更 19:30～20:30 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 ★★★				19:00	時間変更 19:30～20:30 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 ★★★			19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★		19:00	
19:30								19:30									19:30	
20:00		20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★					19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★	20:00		20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★							20:00	
20:30								20:30									20:30	
21:00			21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★	21:15～22:00 ストレッチングヨガ RISA★			21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★	21:00			21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★				21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★		21:00	
21:30	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 ★						21:30	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 ★		21:15～22:00 ビューティーヨガ ちっぴ★				21:30		
22:00								22:00									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

