

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE  
カルド南行徳 9月16日(水)～9月29日(火) スタジオスケジュール

|       |                                           |                                         |                                            |                                                   |                                           |                                                    |       |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           |          |       |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|-------|
|       | 9月16日(水)                                  | 9月17日(木)                                | 9月18日(金)                                   | 9月19日(土)                                          | 9月20日(日)                                  | 祝日<br>9月21日(月)                                     |       | 祝日<br>9月22日(火)                            | 祝日<br>9月23日(水)                               | 9月24日(木)                                 | 9月25日(金)                        | 9月26日(土)                                          | 9月27日(日)                                  | 9月28日(月)                                  | 9月29日(火)                                       |                                           |          |       |
| 8:30  |                                           |                                         |                                            |                                                   |                                           | 8:30～9:30<br>秋バテ解消！<br>アロマ代謝アップヨガ<br>Natsumi★★     | 8:30  | 8:30～9:30<br>ウェイクアップ<br>目覚めヨガ<br>YOUICHI★ | 8:30～9:30<br>夏の疲れを癒す<br>やさしいリセットヨガ<br>まり★    |                                          | ノ<br>ス<br>タ<br>ッ<br>プ<br>デ<br>ー |                                                   |                                           |                                           |                                                | 8:30                                      |          |       |
| 9:00  |                                           |                                         |                                            | 9:00～10:00<br>ビギナーピラティス<br>Yuki<br>★              | 9:00～10:00<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>RISA★★ |                                                    | 9:00  |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   | 9:00～10:00<br>ビギナーピラティス<br>Yuki<br>★      | 9:00～10:00<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>RISA★★ |                                                |                                           | 9:00     |       |
| 9:30  |                                           |                                         |                                            |                                                   |                                           |                                                    | 9:30  |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           | 9:30     |       |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>ビギナーヨガ<br>真央★              | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>Yuki<br>★★      | 10:00～11:00<br>ストレッチングヨガ<br>momoko<br>★    |                                                   |                                           | 10:00～11:00<br>アロマ疲労回復ヨガ<br>～セルフマッサージ～<br>Natsumi★ | 10:00 | 10:00～11:00<br>代謝アップヨガ<br>YOUICHI<br>★★   | 10:00～10:45<br>股関節やわらかヨガ<br>真央★              | 10:00～11:00<br>ボディメイク<br>MIWA<br>★★      |                                 |                                                   |                                           |                                           | 10:00～11:00<br>ベーシックヨガ<br>しのぶ<br>★★            | 10:00～11:00<br>ボディメイクヨガ<br>MASAYUKI<br>★★ | 10:00    |       |
| 10:30 | 溶岩タイム15分                                  |                                         | 溶岩タイム30分                                   | 10:30～11:30<br>ボディメイクヨガ<br>Yuki<br>★★             | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>まり<br>★          |                                                    | 10:30 |                                           | 溶岩タイム15分                                     |                                          |                                 |                                                   | 10:30～11:30<br>ボディメイクヨガ<br>Yuki<br>★★     | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Mari<br>★        |                                                | 溶岩タイム15分                                  | 溶岩タイム30分 | 10:30 |
| 11:00 |                                           |                                         |                                            | 溶岩タイム30分                                          |                                           | 溶岩タイム75分                                           | 11:00 | 溶岩タイム90分                                  |                                              |                                          |                                 |                                                   | 溶岩タイム30分                                  |                                           |                                                |                                           |          | 11:00 |
| 11:30 | 11:30～12:30<br>姿勢改善ヨガ<br>真央<br>★★         | 11:30～12:15<br>シェイプアップヨガ<br>Yuki<br>★★★ |                                            |                                                   |                                           |                                                    | 11:30 |                                           | 11:30～12:30<br>滝汗フローヨガ<br>真央<br>★★           | 11:30～12:15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>MIWA<br>★★★ |                                 |                                                   | 溶岩タイム30分                                  |                                           |                                                |                                           |          | 11:30 |
| 12:00 |                                           | 溶岩タイム60分                                | 12:00～12:45<br>ビューティーヨガ<br>まり★             |                                                   | 12:00～12:45<br>ベーシックヨガ<br>みお★★            |                                                    | 12:00 |                                           |                                              | 溶岩タイム45分                                 |                                 |                                                   |                                           | 12:00～12:45<br>ベーシックヨガ<br>Mari<br>★★      | アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>Sawa<br>★                  | 12:00～12:45<br>リラックスヨガ<br>しのぶ<br>★        |          | 12:00 |
| 12:30 | 溶岩タイム45分                                  |                                         | 溶岩タイム15分                                   | 12:30～13:15<br>アロマコアトレヨガ<br>小林<br>★★              | 溶岩タイム15分                                  |                                                    | 12:30 |                                           | 溶岩タイム45分                                     | 溶岩タイム60分                                 |                                 |                                                   | 12:30～13:15<br>アロマコアトレヨガ<br>小林<br>★★      | 溶岩タイム15分                                  | 溶岩タイム15分                                       | 溶岩タイム15分                                  |          | 12:30 |
| 13:00 |                                           |                                         |                                            | 溶岩タイム15分                                          |                                           | 13:00～14:00<br>心身リセットヨガ<br>みお<br>★★                | 13:00 | 13:00～14:00<br>ご褒美リカバリー<br>みお<br>★        |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           |          | 13:00 |
| 13:30 |                                           |                                         | 13:45～14:45<br>フローヨガ<br>まり<br>★★           |                                                   | 13:30～14:30<br>ストレッチングヨガ<br>ANNA<br>★     |                                                    | 13:30 |                                           | ヨガではありません                                    |                                          |                                 |                                                   |                                           | 13:30～14:30<br>ストレッチングヨガ<br>ちっぴ<br>★      | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>SHIHO<br>★★            | 13:30～14:30<br>やさしいパワーヨガ<br>しのぶ<br>★★     |          | 13:30 |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ビューティーヨガ<br>KAORI<br>★     | 14:30～15:30<br>全身リカバリー<br>みお<br>★       |                                            | 14:00～15:00<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★                | 溶岩タイム30分                                  | 溶岩タイム60分                                           | 14:00 | 溶岩タイム60分                                  | 14:00～15:00<br>Beat Shape<br>まり<br>★★        | 14:30～15:30<br>全身リカバリー<br>みお<br>★        |                                 |                                                   | 14:00～15:00<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★        | 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 | 溶岩タイム30分                                  | 溶岩タイム15分                                |                                            | 溶岩タイム30分                                          |                                           |                                                    | 14:30 |                                           | 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30分                                  |                                                |                                           |          | 14:30 |
| 15:00 |                                           |                                         | 15:15～16:15<br>やさしいデトックスヨガ<br>N.kaori<br>★ |                                                   | 15:30～16:30<br>パワーヨガ<br>ANNA<br>★★★       |                                                    | 15:00 | 15:30～16:30<br>スタートアップヨガ<br>みお<br>★★      | 16:00～17:00<br>のんびり緩める<br>ストレッチングヨガ<br>AKKO★ |                                          |                                 |                                                   | 16:15～17:15<br>ベーシックヨガ<br>みお<br>★★        | 15:30～16:30<br>パワーヨガ<br>ちっぴ<br>★★★        | 15:30～16:30<br>ビギナーヨガ<br>まり★                   | 15:30～16:30<br>ベーシックヨガ<br>みお<br>★★        |          | 15:00 |
| 15:30 |                                           | 溶岩タイム15分                                | 溶岩タイム60分                                   |                                                   | 溶岩タイム60分                                  | 溶岩タイム60分                                           | 15:30 | 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30分                                          | 溶岩タイム60分                                  | 溶岩タイム60分                                  | 溶岩タイム45分                                       |                                           | 15:30    |       |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>リフレッシュヨガ<br>AKKO<br>★★     | 16:15～17:15<br>ベーシックヨガ<br>みお<br>★★      |                                            | 16:00～17:00<br>ベーシックヨガ<br>みお<br>★★                |                                           |                                                    | 16:00 |                                           |                                              |                                          |                                 | 16:00～17:00<br>ベーシックヨガ<br>みお<br>★★                |                                           |                                           |                                                |                                           | 16:00    |       |
| 16:30 | 溶岩タイム30分                                  | 溶岩タイム15分                                |                                            | 溶岩タイム30分                                          |                                           |                                                    | 16:30 |                                           | 溶岩タイム30分                                     | 溶岩タイム15分                                 |                                 | 溶岩タイム30分                                          |                                           |                                           |                                                |                                           | 16:30    |       |
| 17:00 |                                           |                                         |                                            |                                                   |                                           |                                                    | 17:00 |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           | 17:00    |       |
| 17:30 |                                           |                                         |                                            |                                                   |                                           |                                                    | 17:30 |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           | 17:30    |       |
| 18:00 |                                           |                                         |                                            | 18:00～19:00<br>ボディ<br>コンディショニングヨガ<br>SATOKA<br>★★ | 18:00～19:00<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>yoshiko★ | 18:00～19:00<br>健やかリカバリー<br>みお<br>★                 | 18:00 | 18:00～19:00<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>Megumi★★ | 18:00～19:00<br>はじめてのヨガ<br>ひより<br>★           |                                          |                                 | 18:00～19:00<br>ボディ<br>コンディショニングヨガ<br>SATOKA<br>★★ | 18:00～19:00<br>アロマヒーリングヨガ<br>yoshiko<br>★ |                                           | 18:15～19:00<br>デトックスヨガ<br>Megumi★★             |                                           | 18:00    |       |
| 18:30 | 18:30～19:30<br>ビギナーヨガ<br>まり<br>★          | 18:15～19:15<br>肩こり腰痛改善ヨガ<br>石川美幸<br>★★  | 18:30～19:15<br>アロマリラックスヨガ<br>Satomi<br>★   |                                                   |                                           |                                                    | 18:30 |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           | 18:30    |       |
| 19:00 |                                           |                                         |                                            | 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                                  | 18:30～19:15<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>まり★     |                                                |                                           | 19:00    |       |
| 19:30 |                                           |                                         |                                            |                                                   |                                           |                                                    | 19:30 |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           | 19:30    |       |
| 20:00 | 20:00～20:45<br>やさしいパワーヨガ<br>Satomi<br>★★★ | 19:45～20:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>石川美幸<br>★ | 19:45～20:45<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Satomi<br>★★★ |                                                   |                                           |                                                    | 20:00 |                                           |                                              | 19:45～20:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>石川美幸<br>★  |                                 |                                                   |                                           | 19:45～20:30<br>ピラティス<br>Kanae<br>★★       | 19:30～20:30<br>ビギナーヨガ<br>Megumi<br>★           |                                           | 20:00    |       |
| 20:30 |                                           |                                         |                                            |                                                   |                                           |                                                    | 20:30 |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           | 20:30    |       |
| 21:00 |                                           | 21:00～22:00<br>フローヨガ<br>YOKO<br>★★      |                                            |                                                   |                                           |                                                    | 21:00 |                                           |                                              | 21:00～22:00<br>フローヨガ<br>YOKO<br>★★       |                                 |                                                   |                                           | 21:00～22:00<br>陰ヨガ<br>Kanae<br>★          | 21:15～22:00<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>RISA<br>★★ |                                           | 21:00    |       |
| 21:30 | 21:15～22:00<br>リラックスヨガ<br>Satomi<br>★     |                                         | 21:15～22:00<br>ビューティヨガ<br>ちっぴ★             |                                                   |                                           |                                                    | 21:30 |                                           |                                              |                                          |                                 |                                                   |                                           |                                           |                                                |                                           | 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

