

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

