

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 10月1日(木)～10月14日(水) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	
8:30												8:30～9:30 まどろみ朝ヨガ まり★			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★★						9:00～10:00 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
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★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Mari★		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	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★★		10:00～11:00 アーユルヴェディク ヨガ しのぶ★★	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	10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae★★★	12:00～12:45 リラクセスヨガ まり★ 溶岩タイム80分		12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari★★ 溶岩タイム15分		12:00～12:45 リラクセスヨガ しのぶ★ 溶岩タイム15分	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央★★ 溶岩タイム45分	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae★★★	12:00～12:45 リラクセスヨガ まり★ 溶岩タイム15分					11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央★★ 溶岩タイム45分	11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30		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★ 溶岩タイム30分	13:30～14:30 ビギナーピラティス Kanae★ 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	14:30～15:30 リラクセスヨガ まり★ 溶岩タイム15分	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★ 溶岩タイム30分		13:00～14:00 アロマリラクセス ヨガ まり★ 溶岩タイム60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	13:30
14:00															14:00
14:30	14:30～15:30 全身リカバリー みお★ 溶岩タイム15分	15:15～16:15 やさしいピラティスヨガ Nkaori★		15:30～16:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae★★★		15:30～16:30 ベーシックヨガ みお★★ 溶岩タイム45分	16:00～17:00 リフレッシュヨガ AKKO★★ 溶岩タイム30分	16:15～17:15 ベーシックヨガ まり★★ 溶岩タイム15分	15:15～16:15 やさしいピラティスヨガ Nkaori★	16:00～17:00 ベーシックヨガ みお★★ 溶岩タイム30分		15:30～16:30 シェイプアップヨガ nao★★★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお★★ 溶岩タイム45分	16:00～17:00 リフレッシュヨガ AKKO★★ 溶岩タイム30分	15:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお★★ 溶岩タイム15分		16:00～17:00 ベーシックヨガ みお★★ 溶岩タイム30分												16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
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 アロマリラクセスヨガ Satomi★	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		18:15～19:00 デトックスヨガ Megumi★	18:30～19:30 ビギナーヨガ ひより★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸★★	18:30～19:15 アロマリラクセスヨガ Satomi★ 溶岩タイム15分	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko★		18:00～19:00 ご褒美リカバリー みお★	18:15～19:00 デトックスヨガ Megumi★	18:30～19:30 ビギナーヨガ ひより★	18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00	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★★★				19:30～20:30 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★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi★★★				19:30～20:30 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															20:30
21:00	21:00～22:00 フローヨガ YOKO★★	21:15～22:00 ビューティーヨガ ちっぴ★				21:15～22:00 骨盤コンディショニング ヨガ RISA★★	21:15～22:00 リラクセスヨガ Satomi★	21:00～22:00 フローヨガ YOKO★★	21:15～22:00 ビューティーヨガ ちっぴ★				21:15～22:00 骨盤コンディショニング ヨガ RISA★★	21:15～22:00 リラクセスヨガ Satomi★	21:00
21:30															21:30
22:00															22:00

※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

(スタッフ在籍時間)
平日 9:30～22:30
土日祝 8:00～20:00
《インスタックデー》
5日・15日・25日・月末最終日