

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 10月16日(金)～10月30日(金) スタジオスケジュール

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)		10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)		
8:30								8:30			ノースタッフデー						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
9:30								9:30										9:30
10:00	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 ★★	10:00～11:00 ベーシックヨガ みお ★★	10:00～10:45 ビギナーヨガ まり★	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00	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 ★★	10:00～11:00 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
10:30		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	溶岩タイム15分		10:30		10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★			溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分		溶岩タイム60分	10:30
11:00	溶岩タイム60分							11:00	溶岩タイム60分									11:00
11:30		溶岩タイム90分	12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	11:45～12:45 ビギナーヨガ ひより ★	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ まり ★★	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★	11:30		溶岩タイム90分			11:45～12:45 ビギナーヨガ ひより ★	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★	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 ★★		11:30
12:00	時間変更		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45分	溶岩タイム60分	12:00	時間変更				溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム45分	溶岩タイム60分	時間変更	12:00
12:30	12:30～13:30 リフレッシュヨガ まり ★★							12:30	12:30～13:30 リフレッシュヨガ まり ★★								12:30～13:30 リフレッシュヨガ まり ★★	12:30
13:00			13:30～14:30 ストレッチングヨガ RISA ★	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 ★★		※別紙参照 リカバリーボール使用 14:30～15:30 全身リカバリー みお ★	13:00					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 ★★		※別紙参照 リカバリーボール使用 14:30～15:30 全身リカバリー みお ★		13:00
13:30	溶岩タイム60分	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	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	14:00	溶岩タイム60分	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	溶岩タイム30分	溶岩タイム60分	14:00
14:00		溶岩タイム30分						14:30		溶岩タイム30分								14:30
14:30	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★	15:30～16:30 パワーヨガ RISA ★★	15:30～16:30 リラックスヨガ まり ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★	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 ★★	15:00	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★			15:30～16:30 リラックスヨガ まり ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★		16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★	15:00	
15:00	溶岩タイム60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	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	15:30	溶岩タイム60分	溶岩タイム30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	溶岩タイム60分	15:00
15:30								16:00										16:00
16:00		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 ★	18:30～19:15 やさしい デトックスヨガ まり★	18:30～19:15 デトックスヨガ Megumi ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ まり ★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	16:30	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 ★★			18:30～19:15 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 ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ まり ★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 アロマリラックスヨガ Satomi ★	16:30
16:30	溶岩タイム60分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分					17:00	溶岩タイム60分	溶岩タイム30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	溶岩タイム60分	17:00
17:00								17:30									17:30	
17:30								18:00		18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★							18:00	
18:00	18:30～19:15 アロマリラックスヨガ Satomi ★							18:30	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★	18:30～19:30 ビギナーヨガ まり ★	18:30～19:30 ビギナーヨガ まり ★	18:30～19:30 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 ★	18:30	
18:30								19:00		溶岩タイム15分							19:00	
19:00								19:30	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 ★★	19:30～20:30 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 ★★	19:30	
19:30	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 ★★	19:30～20:30 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 ★	20:00				20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★		20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★		20:00～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★	20:00	
20:00								20:30									20:30	
20:30								21:00	21:15～22:00 ビュ－ティーヨガ ちっぴ★			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 ビュ－ティーヨガ ちっぴ★	21:00	
21:00	21:15～22:00 ビュ－ティーヨガ ちっぴ★			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 ★★	21:30									21:30	
21:30								22:00									22:00	

ノ
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
★★ 初中级: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

