CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 11月16日（月）～11月29日（日） スタジオスケジュール

祝日プログラム

	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）
8:30								8:30～9:30 アロマ香る 呼吸ゆったり朝ヨガ まり★						
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★★
9:30														
10:00	10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★ 溶岩タイム15分	10:00～11:00 ベーシックヨガ みお ★★ 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 冷えむくみ改善ヨガ momoko ★★ 溶岩タイム60分	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★ 溶岩タイム90分	10:30～11:30 ビギナーヨガ Mari ★	10:00～11:00 太陽礼拝 マスターレッスン しのぶ★★ 溶岩タイム15分	10:00～11:00 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム30分	ノー スタッフデー	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00～11:00 冷えむくみ改善ヨガ momoko ★★ 溶岩タイム60分	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★ 溶岩タイム90分	10:30～11:30 ビギナーヨガ Mari ★
10:30														
11:00														
11:30	11:45～12:45 やさしい デトックスヨガ 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	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★ 溶岩タイム60分			12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★ 溶岩タイム15分	11:45～12:45 はじめてのヨガ ひより ★ 溶岩タイム15分	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★ 溶岩タイム15分		11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★ 溶岩タイム60分	12:30～13:30 リラックスヨガ まり ★ 溶岩タイム60分		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 ★ 溶岩タイム15分												
12:30					12:30～13:30 リラックスヨガ まり ★ 溶岩タイム60分			ヨガではありません			※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 ★ 溶岩タイム15分			
13:00				※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 ★ 溶岩タイム15分										
13:30	13:30～14:30 ピラティス SHIHO ★★ 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		15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★ 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	13:30～14:30 リラックスヨガ Natsumi ★ 溶岩タイム30分	13:30～14:30 Beat Shape まり ★★ 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 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
14:00														
14:30														
15:00														
15:30	15:30～16:30 リラックスヨガ まり ★ 溶岩タイム60分	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 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	15:30～16:30 Sound Beat Yoga Natsumi ★★★ 溶岩タイム60分	15:30～16:30 スタートアップヨガ みお ★★ 溶岩タイム60分	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム45分		16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★ 溶岩タイム15分	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★ 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30分	15:30～16:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★ 溶岩タイム75分
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00		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 ★★ 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	18:00～19:00 アロマ リカバリーボール みお★	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 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
18:30	18:30～19:15 ビギナーヨガ ひより★		18:30～19:30 ビギナーヨガ まり ★		18:30～19:15 アロマリラックスヨガ Satomi ★									
19:00														
19:30		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 ★					19:30～20:30 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 ★★★		
20:00	19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★		20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★		19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★									
20:30														
21:00	21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★			21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★							21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★			
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★				21:15～22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★			21:15～22:00 ビューティーヨガ ちっぴ★		
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

LINE