CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 12月1日（火）～12月14日（月） スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）	12月8日（火）
8:30								
9:00						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 みお ★★	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 冷えむくみ改善ヨガ 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 ★★
10:30		溶岩タイム15分				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
11:00	溶岩タイム30分			溶岩タイム60分				
11:30		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 ★★★				11:45～12:45 ビギナーヨガ ひより ★	
12:00	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★					12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★		12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★
12:30	溶岩タイム15分	溶岩タイム45分	溶岩タイム60分	12:30～13:30 ビギナーヨガ まり ★		溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
13:00								
13:30	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★			溶岩タイム60分		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 ★★
14:00		14:00～15:00 ビューティーヨガ KAORI ★				溶岩タイム30分		
14:30	溶岩タイム30分		14:30～15:30 全身リカバリー みお ★	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★			溶岩タイム30分	溶岩タイム30分
15:00		溶岩タイム30分						
15:30	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★		溶岩タイム15分			15:30～16:15 パワーヨガ RISA★★★	15:30～16:30 やさしい フローヨガ まり ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★
16:00		16:00～17:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★			溶岩タイム75分	溶岩タイム60分	溶岩タイム45分
16:30	溶岩タイム45分			溶岩タイム60分				
17:00		溶岩タイム30分	溶岩タイム15分					
17:30								
18:00						18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★		
18:30	18:15～19:00 デトックスヨガ Megumi★★	18:30～19:30 やさしいデトックス 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 ★	ノースタッフデー	溶岩タイム15分	18:30～19:15 ビギナーヨガ まり★	18:15～19:00 デトックスヨガ Megumi★★
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 ★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★				19:30～20:30 ビギナーヨガ Megumi ★
20:00		20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★					19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★	
20:30								
21:00	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 ビューティーヨガ まり★			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 ★★
21:30								
22:00								

	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）
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★★	
9:30						
10:00	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 冷えむくみ改善ヨガ まり ★★			10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★
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
11:00			溶岩タイム60分			
11:30	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 ★★★		溶岩タイム90分		11:45～12:45 ビギナーヨガ ひより ★
12:00					12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	
12:30	溶岩タイム45分	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15分	溶岩タイム15分
13:00						
13:30			溶岩タイム60分		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 ★★
14:00	14:00～15:00 ビューティーヨガ KAORI ★			14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★	溶岩タイム30分	
14:30		14:30～15:30 全身リカバリー みお ★	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★	溶岩タイム30分		溶岩タイム30分
15:00	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分				
15:30				16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★	15:30～16:15 パワーヨガ ちっぴ ★★★	15:30～16:30 やさしい フローヨガ まり ★
16:00	16:00～17:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★	溶岩タイム60分		溶岩タイム75分	溶岩タイム60分
16:30				溶岩タイム30分		
17:00	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分				
17:30						
18:00				18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	
18:30	18:30～19:30 やさしい デトックスヨガ まり★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 リラックスヨガ Satomi ★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30～19:15 ビギナーヨガ まり★
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 ★★
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 ★				
20:30						
21:00	21:15～22:00 アロマリラックスヨガ 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★			21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★
21:30						
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