

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE

カルド南柏 4月16日(木)~4月30日(木)スタジオスケジュール

週によってクラスの時間・強度・先生が異なる場合がございます。
予めご確認のうえ、ご来館をお願いいたします。

				溶岩・温活 タイム	★ 初級クラス	★★ 中級クラス	★★★ 上級クラス							
16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
10:00 10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム		10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	
10:30~11:30 ストレッチヨガ miho ★	10:30~11:30 ピラティス ヤマダ テアキ ★★	10:30~11:30 ビギナー ピラティス めく ★	10:30~11:30 フローヨガ yumi ★★		10:30~11:30 リラックスヨガ miho ★	10:30~11:30 ポテメイクヨガ Sawa ★★	10:30~11:30 ストレッチヨガ miho ★	10:30~11:30 ピラティス ヤマダ テアキ ★★	10:30~11:30 ビギナー ピラティス めく ★	10:30~11:30 フローヨガ yumi ★★	10:30~11:30 フローヨガ りさ ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ miho ★	10:30~11:30 リラックスヨガ miho ★	10:30~11:30 脂肪燃焼フローヨガ Sawa ★★
11:30		11:30~11:45	11:30~11:45						11:30~11:45	11:30~11:45				
12:00 12:00~12:45 肩こり・腰痛改善ヨガ レイ ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ ヤマダ テアキ ★		12:15~13:15 アロマ ビューティーヨガ らん ★		12:00~13:00 骨盤 コンディショニングヨガ Sawa ★★	12:00~12:45 アロマ リラックスヨガ YOSHKO ★	12:00~12:45 肩こり・腰痛改善ヨガ レイ ★★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ ヤマダ テアキ ★			12:00~12:45 ビューティーヨガ りさ ★	12:00~13:00 骨盤 コンディショニングヨガ Sawa ★★	12:00~13:00 コンディショニングヨガ Sawa ★★	12:00~12:45 アロマ YOSHKO ★
12:30						12:45~13:15 溶岩タイム								12:45~13:15 溶岩タイム
13:00	13:00~14:00 溶岩タイム				13:00~13:30 溶岩タイム			13:00~14:00 溶岩タイム				13:00~13:30 溶岩タイム		
13:15~14:00 ヒーリングヨガ tetsuo ★		13:30~14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	13:45~14:30 リフレッシュヨガ らん ★★			13:45~14:45 やさしい フローヨガ YOSHKO ★	13:15~14:00 ヒーリングヨガ tetsuo ★		13:30~14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	13:45~14:30 リフレッシュヨガ らん ★★	13:15~14:15 ベージュヨガ Chai ★★			13:45~14:45 アロマ やさしいデトックスヨガ YOSHKO ★
14:00		14:30~14:45	14:30~14:45		14:00~14:45 ビューティーヨガ kotcho ★	14:45~15:00			14:30~14:45	14:30~14:45		14:00~14:45 ビューティーヨガ kotcho ★	14:45~15:00	14:45~15:00
14:30~15:30 パワーヨガ tetsuo ★★★	14:30~15:15 ボディコンディショニング ヨガ key ★★						14:30~15:30 パワーヨガ tetsuo ★★★	14:30~15:15 ベージュヨガ CHIAKI ★★						
15:00		15:15~16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15~16:15 リラックスヨガ kotcho ★		15:30~16:30 アロマ ストレッチングヨガ ヤマダ テアキ ★	15:30~16:30 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★		15:30~16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15~16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15~16:15 リラックスヨガ kotcho ★	14:45~15:45 ビギナーヨガ SUN ★	15:30~16:30 アロマ ストレッチングヨガ ヤマダ テアキ ★	14:45~15:00	14:45~15:00
15:30	15:45~16:45 アロマ ビューティーヨガ key ★				16:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 溶岩タイム	16:00~16:45 やさしい フローヨガ Chai ★	15:45~16:45 アロマリラックス CHIAKI ★				16:15~17:00 デトックスヨガ SUN ★★	16:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 溶岩タイム
16:00		16:30~17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45~17:30 ベージュヨガ kotcho★★★		18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	16:45~17:30 溶岩タイム	16:45~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45~17:30 ベージュヨガ kotcho★★★	16:45~17:30 ベージュヨガ kotcho★★★	16:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 溶岩タイム
16:30		17:30~17:45			18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	17:30~17:45		17:30~17:45					
17:00	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★		18:30~19:30 ベージュヨガ tetsuo ★★	18:30~19:15 ストレッチングヨガ HIRONO ★	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:00~18:45 ビギナーヨガ SUN ★	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:45 心臓やリラックスヨガ SUN ★
17:30	18:30~19:30 骨盤 コンディショニングヨガ Mii ★★	18:30~19:30 ビギナーヨガ Sawa ★	18:45~19:15 溶岩タイム		18:30~19:30 ベージュヨガ tetsuo ★★	18:30~19:15 ストレッチングヨガ HIRONO ★	18:30~19:30 骨盤 コンディショニングヨガ Mii ★★	18:30~19:30 ビギナーヨガ Sawa ★	18:30~19:30 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:45~19:15 溶岩タイム	18:30~19:30 ストレッチング HIRO ★	18:30~19:30 ベージュヨガ tetsuo ★★	18:30~19:30 ベージュヨガ tetsuo ★★	18:45~19:15 溶岩タイム
18:00		20:00 閉館	20:00 閉館		20:00~21:00 やさしいフローヨガ tetsuo ★	19:45~20:45 ワインヤサフローヨガ HIRONO ★★★		20:00~21:00 パワーヨガ Mii ★	20:00~20:45 パワーヨガ Sawa ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00~21:00 ポテメイク エクササイズ HIRO ★★	20:00~21:00 やさしいフローヨガ tetsuo ★	20:00 閉館
18:30	20:00~21:00 パワーヨガ Mii ★	20:00~20:45 パワーヨガ Sawa ★★			21:30~22:15 アロマ ストレッチング YOSHKO ★	21:15~22:15 やさしい デトックスヨガ YOKO ★		21:30~22:15 ベージュヨガ shione★★★	21:15~22:15 ストレッチング YOKO ★			21:30~22:15 やさしいフローヨガ Shione ★	21:30~22:15 アロマ ヒーリングヨガ YOSHKO ★	
19:00					23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館			23:00 閉館	23:00 閉館	
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

昭和の日
特別プログラム

休館日

スタジオレッスン参加について

- ※全てのレッスンは定員60名です。
- ※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。
- ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
- ※デイトタイム会員様は18:00までに必ずチェックアウトをお願い致します。
- ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
- ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。
- ※レッスン開始後の途中入室は断断しております。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。
- ※レッスンを途中退出された場合、スタジオへの再入場はご遠慮ください。
- ※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断断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。
- ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用ください。
- ※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。
- ※祝日は、短縮営業となりますのでレッスン内容に変更がございます。



LINE

《4月休館日のお知らせ》
10日(金)
20日(月)
30日(木)

【営業時間】
平日/10:00-23:00・土日祝/10:00-20:00
【住所】〒277-0075
千葉県市南柏中央6-7 ファイナルズ南柏モール I 4F
【TEL】04-7186-7634

↑↑レッスン・代行情報を配信しています。