

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
 カルド南柏 5月1日(金)~5月15日(金)スタジオスケジュール

溶岩・温活 タイム	★ 初級クラス	★★ 中級クラス	★★★ 上級クラス
--------------	------------	-------------	--------------

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。

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
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	10:00~10:30 溶岩タイム
10:30	10:30~11:30 ピラティス ヤマダ テアキ ★★	10:30~11:30 ピキナー ピラティス めぐ ★	10:30~11:30 ボディエクササイズ ヨガ yumi ★★	10:30~11:30 代難曲線ヨガ key ★	10:30~11:30 キャンドル リラクソロジー Sawa ★	10:30~11:30 美アライメントヨガ Sawa ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ mho ★	10:30~11:30 ピラティス ヤマダ テアキ ★★	10:30~11:30 ピキナー ピラティス めぐ ★		10:30~11:30 ピラティス りさ ★★	10:30~11:30 リラクソロジー mho ★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ mho ★	10:30~11:30 ピラティス ヤマダ テアキ ★★
11:30		11:30~11:45	11:30~11:45						11:30~11:45						
12:00	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ ヤマダ テアキ ★	12:15~13:00 リラクソロジー YOUICHI ★	12:15~13:15 ~呼吸に合わせて 楽しく動く~ やさしいフローヨガ 荒井 肇 ★	12:00~12:45 自分を癒しむ ハードコアヨガ key ★★	12:00~13:00 骨盤シェイプヨガ Sawa ★★	12:00~12:45 コアストレッチ YOSHICO ★	12:00~12:45 リフレクソロジー key ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ ヤマダ テアキ ★	12:15~13:00 リラクソロジー YOUICHI ★		12:00~12:45 ピキナーヨガ りさ ★★	12:00~13:00 骨盤 コンディショニングヨガ Sawa ★★	12:00~12:45 アロマ リラクソロジー YOSHICO ★	12:00~12:45 デトックスヨガ key ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ ヤマダ テアキ ★
12:30															
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			
13:30		13:30~14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★	13:45~14:30 おなかスッキリ コアトレヨガ SUN ★★	13:15~14:15 機能改善ストレッチ HIRO ★		14:00~14:45 体調な身体へ ピキナーヨガ kotoho ★	13:15~14:00 ヒーリングヨガ tetsuo ★	13:30~14:00 溶岩タイム	13:30~14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★		13:15~14:15 ベアリングヨガ Chai ★★			13:15~14:00 ヒーリングヨガ tetsuo ★	13:00~14:00 溶岩タイム
14:00					14:00~14:45 体調な身体へ ピキナーヨガ kotoho ★	13:45~14:45 アロマやほろ リンデトックスヨガ YOSHICO ★		14:30~15:30 パワーヨガ tetsuo ★★	14:30~14:45			14:00~14:45 ピキナーヨガ kotoho ★	13:45~14:45 やさしい フローヨガ YOSHICO ★		
14:30	14:30~15:15 ボディメイクヨガ CHIAKI ★★			14:45~15:00	14:45~15:00	14:45~15:00	14:30~15:30 パワーヨガ tetsuo ★★	14:30~15:15 肩こり腰痛改善ヨガ CHIAKI ★★			14:45~15:00	14:45~15:00	14:45~15:00	14:30~15:30 パワーヨガ tetsuo ★★	14:30~15:15 ベアリングヨガ YOUICHI ★★
15:00		15:15~16:00 ピキナーヨガ Sawa ★	15:15~16:15 アロマリラクソロジー kotoho ★	15:30~16:30 19~21リフレク やさしいフローヨガ Shione ★	15:30~16:30 全身スッキリ デトックスヨガ SUN ★★	15:30~16:30 全身スッキリ デトックスヨガ SUN ★★		15:15~16:00 ピキナーヨガ Sawa ★	15:15~16:00 ピキナーヨガ Sawa ★		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 アロマ リラクソロジー CHIAKI ★★			
15:30				16:15~16:45 溶岩タイム	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 アロマヒーリング CHIAKI ★			16:15~17:00 デトックスヨガ SUN ★★	16:30~17:30 溶岩タイム	15:30~16:30 ストレッチングヨガ CHIAKI ★★	16:00~16:45 やさしい フローヨガ Chai ★	15:45~16:45 リラクソロジー YOUICHI ★
16:00	16:45~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 ピキナーヨガ Sawa ★	16:45~17:30 おしり リフトアップヨガ kotoho ★★	16:45~17:30 グラウンディング ヨガ SUN ★	16:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 溶岩タイム	16:45~17:30 溶岩タイム	16:45~17:30 溶岩タイム	16:45~17:30 溶岩タイム		16:30~17:30 ピキナーヨガ Sawa ★	16:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 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		17:30~17:45									17:00~17:30 溶岩タイム				
17:00	18:00~18:30 溶岩タイム		18:00~19:00 ピキナーヨガ Shione ★	18:00~19:00 身体ほぐし リフレクソロジー SUN ★★	18:00~19:00 ほんのりアロマで リフレクソロジー tetsuo ★★	18:00~19:00 インナー ピキナーヨガ Shione ★	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 ★★		18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム
18:30	18:30~19:30 ピキナーヨガ Sawa ★	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	19:00~19:15	19:00~19:15	19:00~19:15	19:00~19:15	18:30~19:30 骨盤 コンディショニングヨガ Mii ★★	18:30~19:30 ピキナーヨガ Sawa ★	18:30~19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★		18:30~19:30 ピキナーヨガ Sawa ★	18:30~19:30 ベアリングヨガ tetsuo ★★	18:30~19:15 ストレッチングヨガ HIRO ★	18:30~19:30 骨盤 コンディショニングヨガ Mii ★★	18:30~19:30 ピキナーヨガ Sawa ★
19:00		20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館			20:00 閉館						
19:30															
20:00	20:00~20:45 パワーヨガ Sawa ★★						20:00~21:00 ピキナーヨガ Mii ★	20:00~20:45 パワーヨガ Sawa ★★	20:00~21:00 ピキナーヨガ Sawa ★★		20:00~21:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	20:00~21:00 やさしいフローヨガ tetsuo ★	19:45~20:45 ウェルネスフローヨガ HIRO ★★	20:00~21:00 ピキナーヨガ Mii ★	20:00~20:45 パワーヨガ Sawa ★★
20:30															
21:00															
21:30	21:15~22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★						21:30~22:15 ベアリングヨガ shione ★★	21:15~22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★	21:30~22:15 アロマ ヒーリングヨガ YOSHICO ★		21:30~22:15 やさしい デトックスヨガ YOKO ★	21:15~22:15 やさしい デトックスヨガ YOKO ★	21:30~22:15 ベアリングヨガ shione ★★	21:15~22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★	21:15~22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★
22:00															
22:30	23:00 閉館						23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館						23:00 閉館

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お断りしております。シャワーブース場所取りの為に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。
 ※スタジオへのバスケット、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。
 ※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

《5月休館日のお知らせ》
 10日(日)
 20日(水)
 31日(日)

【営業時間】
 平日/10:00-23:00
 土日祝/10:00-20:00
 【住所】〒277-0075
 千葉県柏市南柏中央9-7
 フィールズ南柏モール1 4F
 【TEL】04-7186-7834

↑↑レッスン・代行情報を配信しています。