

# CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE

## カルド南柏 5月16日(土)～5月31日(日)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

時間	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)		23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
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	休館日	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 ピギナー ピラティス めぐ ★	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 リラククスヨガ miho ★		10:30～11:30 ピギナーヨガ レイ ★	10:30～11:30 ピラティス ヤマダ チアキ ★★		10:30～11:30 ピギナー ピラティス めぐ ★	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 リラククスヨガ miho ★	10:30～11:30 ピラティス Sawa ★★	10:30～11:30 ストretchingヨガ miho ★	10:30～11:30 ピラティス ヤマダ チアキ ★★	10:30～11:30 ピギナー ピラティス めぐ ★		10:30～11:30 ピギナー ピラティス めぐ ★
11:30	11:30～11:45	11:30～11:45							11:30～11:45	11:30～11:45							11:30～11:45	
12:00																		
12:30	12:15～13:00 リラククスヨガ YOUICHI ★	12:15～13:15 アロマ ストレッチングヨガ らん ★	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 ★★			12:00～12:45 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 チアキ ★		12:15～13:00 リラククスヨガ YOUICHI ★	12:15～13:15 アロマ ビューティーヨガ らん ★	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 ★★	12:00～12:45 アロマ リラククスヨガ YOSHIKO ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ Chai ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ ヤマダ チアキ ★	12:15～13:00 リラククスヨガ YOUICHI ★	
13:00				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 リフレッシュヨガ らん ★★	13:15～14:15 アロマ リラククスヨガ Chai ★				13:15～14:00 ストレッチングヨガ SUN ★	13:00～14:00 溶岩タイム		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 アロマ リラククスヨガ Chai ★			13:15～14:00 リラククスヨガ Sawa ★	13:00～14:00 溶岩タイム	13:30～14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	
14:00				14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★									14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★	13:45～14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★				
14:30	14:30～14:45	14:30～14:45		14:45～15:00			14:30～15:15 コアトレヨガ SUN ★★	14:30～15:15 ボディメイクヨガ CHIAKI ★★		14:30～14:45	14:30～14:45		14:45～15:00	14:45～15:00			14:30～14:45	
15:00			14:45～15:45 ベジックヨガ SUN ★★				15:15～15:30					14:45～15:45 ピギナーヨガ SUN ★				14:30～15:15 やさしいパワーヨガ Sawa ★★	14:30～15:15 フローヨガ YOUICHI ★★	
15:30	15:15～16:00 ピギナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラククスヨガ kotoho ★		15:30～16:30 アロマ ストレッチングヨガ ヤマダ チアキ ★					15:15～16:00 ピギナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラククスヨガ kotoho ★		15:30～16:30 アロマ ストレッチングヨガ ヤマダ チアキ ★	15:30～16:30 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★				15:15～16:00 ピギナーヨガ Sawa ★	
16:00							16:00～16:45 やさしいフローヨガ Chai ★	15:45～16:45 アロマ リラククスヨガ CHIAKI ★					16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	15:45～16:45 リラククスヨガ YOUICHI ★				
16:30	16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45～17:30 ベジックヨガ kotoho ★★	16:15～17:00 やさしい デトックスヨガ SUN ★	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 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45～17:30 ベジックヨガ kotoho ★★	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	16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	16:45～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	
17:00			17:00～17:30 溶岩タイム							17:00～17:30 溶岩タイム					17:00～17:30 溶岩タイム	16:45～17:30 溶岩タイム	17:30～17:45	
17:30	17:30～17:45								17:30～17:45									
18:00			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	18:00～18:30 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	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Shione ★	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:30 ベジックヨガ tetsuo ★★			18:30～19:30 リラククスヨガ Mii ★	18:30～19:30 ピギナーヨガ Sawa ★		18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:00～18:45 ストレッチングヨガ SUN ★	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:30 ベジックヨガ tetsuo ★★	18:30～19:15 ストレッチングヨガ HIRONO ★	18:30～19:30 コンディショニングヨガ Mii ★★	18:30～19:30 ピギナーヨガ Sawa ★	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	
19:00		19:00～19:15									18:45～19:15 溶岩タイム							
19:30	20:00 閉館	20:00 閉館								20:00 閉館	20:00 閉館						20:00 閉館	
20:00			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 ★			20:00～21:00 骨盤 コンディショニングヨガ Mii ★★	20:00～20:45 パワーヨガ 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 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★★	20:00～21:00 やさしいフローヨガ tetsuo ★	20:00～21:00 ピギナーヨガ Mii ★	20:00～21:00 ピギナーヨガ Mii ★	20:00～20:45 パワーヨガ Sawa ★★★		
20:30																		
21:00																		
21:30			21:30～22:15 アロマ やさしいフローヨガ Shione ★	21:30～22:15 ヒーリングヨガ YOSHIKO ★			21:30～22:15 ビューティーヨガ shione★	21:15～22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★		21:30～22:15 アロマ やさしいフローヨガ Shione ★	21:30～22:15 アロマ ヒーリングヨガ YOSHIKO ★	21:15～22:15 やさしい デトックスヨガ YOKO ★	21:30～22:15 ベジックヨガ shione★★	21:15～22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★	21:30～22:15 ベジックヨガ shione★★	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											

### 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。
- ※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6-7  
 フィールズ南柏モール I 4F

【TEL】04-7186-7634

↑↑レッスン・代行情報を配信しています。