

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE

カルド南柏 6月1日(月)~6月15日(月)スタジオスケジュール

		★ 初級クラス	★★ 中級クラス	★★★ 上級クラス	青枠 ゆるホット ※変動します※	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。		CALDO南柏 誕生祭								
		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)
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	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム
10:30	10:30~11:30 フローヨガ りさ ★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Sawa ★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ らん ★	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 ★	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 フローヨガ りさ ★★	10:30~11:30 ヨガ& リズムミッド miho ★	10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ ヤマダ チアキ★	10:30~11:30 フローピラティス めぐ ★★	10:30~11:30 フローヨガ yumi ★★	10:30~11:30 アロマ ビューティーヨガ りさ ★
11:30						11:30~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45						11:30~11:45	11:30~11:45	
12:00	12:00~12:45 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 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ YOUICHI ★	12:15~13:00 リラックスヨガ YOUICHI ★	12:15~13:15 ピギナーヨガ SUN ★	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 ビューティーヨガ りさ ★	12:00~12:45 ダル骨盤 やさしいデトックスヨガ Chai ★	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ ヤマダ チアキ★	12:15~13:00 ごろ寝ヨガ YOUICHI ★	12:15~13:15 アロマ ビューティーヨガ らん ★	12:00~12:45 ボディメイクヨガ りさ ★★
13:00		13:00~13:30 溶岩タイム	12:45~13:15 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	13:15~14:15 アロマ リラックスヨガ Chai ★		13:45~14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★		13:15~14:00 ストレッチングヨガ SUN ★	13:30~14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	13:30~14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	13:45~14:30 コアトレヨガ SUN ★★	13:15~14:15 アロマ リラックスヨガ Chai ★		13:15~14:00 マインドフルネスヨガ& コンパニオン瞑想 Sawa ★		13:00~14:00 溶岩タイム	13:30~14:30 サウンド引き締め ワークアウト YOUICHI ★★★	13:45~14:30 リフレッシュヨガ らん ★★	13:15~14:15 アロマ リラックスヨガ Chai ★
14:00		14:00~14:45 ビューティーヨガ kotoho ★				14:30~14:45	14:30~14:45	14:30~14:45		14:00~14:45 ビューティーヨガ kotoho ★						
14:30		14:45~15:00	14:45~15:00		14:30~15:30 やさしいパワーヨガ shione ★				14:45~15:45 ピギナーヨガ SUN ★	14:45~15:00		14:30~15:30 月礼拝太陽礼拝ヨガ Sawa ★★	14:30~15:15 一気持ちが上向く Ayur Flow Yoga Roran ★★	14:30~14:45	14:30~14:45	
15:00	14:45~15:45 ベーシックヨガ SUN ★★				15:15~15:30											14:45~15:45 グラウンディングヨガ SUN ★
15:30		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 ★	15:15~16:00 ピギナーヨガ Sawa ★	15:15~16:15 リラックスヨガ 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 マインドフルネスヨガ& ボディスキャン瞑想 Sawa ★	15:15~16:15 心身を整える リラックスヨガ kotoho ★	
16:00					16:00~16:45 ベーシックヨガ shione ★★				16:15~17:00 デトックスヨガ SUN ★★	16:30~17:30 アロマ ストレッチングヨガ ヤマダ チアキ ★		16:00~17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	15:45~16:45 アロマ ビューティーヨガ CHIAKI ★			16:15~17:00 おなかスッキリ コアトレヨガ SUN ★★
16:30	16:15~17:00 やさしい デトックスヨガ SUN ★			16:00~17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★		16:30~17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:30~17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45~17:30 ベーシックヨガ kotoho★★		16:15~17:00 デトックスヨガ SUN ★★				16:30~17:30 ムーンフローヨガ Sawa ★	16:45~17:30 美背中 ボディメイクヨガ kotoho★★	16:45~17:30 美背中 ボディメイクヨガ kotoho★★
17:00	17:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム					17:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 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	17:00~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム
17:30																
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		18:00~18:45 ストレッチングヨガ SUN ★	18:00~18:30 溶岩タイム
18:30	18:30~19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30~19:30 ベーシックヨガ 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 ピギナーヨガ Sawa ★	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:00~19:00 やさしいフローヨガ Shione ★	18:30~19:30 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	18:30~19:30 やさしいフローヨガ tetsuo ★		18:30~19:30 骨盤 コンディショニングヨガ Mii ★★	18:30~19:30 キャンドル リラックスヨガ Sawa ★	18:15~19:15 クールなアロマで 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 HIRO ★
19:00								19:00~19:15								
19:30							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 ★	19:45~20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★★	20:00~21:00 ピギナーヨガ Mii ★	20:00~20:45 パワーヨガ Sawa ★★				20:00~21:00 ストレッチ HIRO ★	20:00~21:00 肩こり腰痛改善ヨガ tetsuo ★★		20:00~21:00 ディナー・フロー ～動/瞑想で 没入体験～ Mii ★	20:00~20:45 美脚美尻ヨガ Sawa ★★			20:00~21:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★
20:30																
21:00																
21:30	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 YOSHIKO ★	21:15~22:15 やさしい デトックスヨガ YOKO ★	21:30~22:15 ベーシックヨガ 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 YOSHIKO ★	21:30~22:15 アロマ ヒーリングヨガ YOSHIKO ★		21:30~22:15 インナー ビューティーヨガ shione ★	21:15~22:15 キャンドル 骨盤ストレッチヨガ YOKO ★			21:30~22:15 ゆったり整え やさしいフローヨガ shione ★
22:00																
22:30	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館				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

↑↑レッスン・代行情報を配信しています。

《6月休館日のお知らせ》

10日(水)
20日(土)
30日(火)

【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