

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 8月1日(土)～8月15日(土)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	青枠 ゆるホット ※変動します※											
	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	山の日 11日(火)	12日(水)	お盆休 13日(木)	お盆休 14日(金)	15日(土)	
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	10:30～11:30 ビギナー 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 ヨガティス miho ★	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 miho ★	10:30～11:30 ピラティス ヤマダ テアキ ★★	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ めぐ ★★	10:30～11:30 フローヨガ yumi ★★		10:30～11:30 キャンドル リラククスヨガ Sawa ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★			10:30～11:30 ビギナー ピラティス めぐ ★	10:30
11:00																
11:30	11:30～11:45 ゆるホット	11:30～11:45				ゆるホット		11:30～11:45	11:30～11:45 ゆるホット			ゆるホット			11:30～11:45	11:30
12:00			12:00～12:45 ビューティーヨガ りさ ★	12:00～13:00 身体 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 テアキ ★				12:00～13:00 夏の脂肪燃焼 フローヨガ Sawa ★★	12:00～12:45 アロマ リラククスヨガ YOSHIKO ★			12:15～13:00 リラククスヨガ YOUICHI ★	12:00
12:30	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 ★			12:45～13:15 溶岩タイム			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 ★			12:45～13:15 溶岩タイム				12:30
13:00		ゆるホット														
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 ★		ゆるホット	13:15～14:00 ビギナーヨガ 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 ★★						13:30～14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★	13:30
14:00				14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★				14:30～14:45	14:30～14:45		14:00～14:45 やさしい姿勢改善ヨガ kotoho ★	13:45～14:45 やさしい フローヨガ YOSHIKO ★				14:00
14:30	14:30～14:45	14:30～14:45		14:45～15:00	14:45～15:00	14:30～15:30 Sound Beat Yoga SUN ★★	14:30～15:15 ビューティーヨガ shione★	14:30～14:45	14:30～14:45		14:45～15:00	14:45～15:00			14:30～14:45	14:30
15:00			14:45～15:45 コアトレヨガ SUN ★★													
15:30	15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラククスヨガ kotoho ★	ゆるホット		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 ★★	ゆるホット	15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラククスヨガ kotoho ★		15:30～16:30 グラウンディングヨガ SUN★	15:30～16:30 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★			15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:30
16:00	ゆるホット					16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	15:45～16:45 ベーンックヨガ shione★★								ゆるホット	16:00
16:30	16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45～17:30 姿勢改善ヨガ kotoho★★	16:15～17:00 ビギナーヨガ SUN ★	16:30～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 溶岩タイム			16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45～17:30 姿勢改善ヨガ kotoho★★		16:30～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 溶岩タイム			16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:30
17:00			17:00～17:30 溶岩タイム			17:00～17:30 溶岩タイム										
17:30	17:30～17:45							17:30～17:45							17:30～17:45	17:30
18:00								ゆるホット								
18:30	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 ★	18:00～18:30 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	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:00～19:00 Sound Beat Yoga SUN ★★		18:00～19:00 クールなアロマで パワーヨガ tetsuo ★★	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
19:00		19:00～19:15	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:30 ベーンックヨガ tetsuo ★★	18:30～19:15 やさしいデトックスヨガ 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 ★		19:00～19:15		19:00～19:15	18:30～19:15 やさしいデトックスヨガ HIRONO ★				19:00
19:30				ゆるホット												
20:00	20:00 閉館	20:00 閉館			19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★	20:00～21:00 リラククスヨガ Mii ★	20:00～20:45 パワーヨガ Sawa ★★	20:00 閉館	20:00 閉館		20:00 閉館	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★			20:00 閉館	20:00
20:30			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 ★												20:30
21:00					ゆるホット							ゆるホット				21:00
21:30			21:30～22:15 ベーンックヨガ shione★★	21:30～22:15 アロマ ヒーリングヨガ YOSHIKO ★	21:15～22:15 肩凝り腰痛改善ヨガ YOKO ★★	21:30～22:15 ビギナーヨガ みわ ★	21:15～22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★					21:15～22:15 肩凝り腰痛改善ヨガ YOKO ★★				21:30
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				22:30

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。

《8月休館日のお知らせ》
10日(月)20日(木)31日(月)

《夏季休館日》
13日(木)14日(金)

【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