

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 9月16日(水)～9月30日(水)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																
		16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	※変動します※ 20日(日)	敬老の日 21日(月)	国民の休日 22日(火)	秋分の日 23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	AM45分レッスン 28日(月)	29日(火)	30日(水)						
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	10:00				
10:30		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 チアキ ★★	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ めぐ ★★		10:30～11:30 キックボクササイズ YOUICHI ★★	10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ Sawa ★	10:30～11:30 脂肪燃焼フローヨガ 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 チアキ ★★	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 ★★	10:30～11:15 フローヨガ りさ ★★	10:30～11:30 ヨガティス miho ★			10:30				
11:00			ゆるホット	ゆるホット	11:30～11:45						ゆるホット		11:30～11:45	ゆるホット				11:00				
11:30																		11:30				
12:00		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 ★			12:00～12:45 ごろ寝ヨガ YOUICHI ★	12:00～13:00 骨盤シェイプヨガ Sawa ★★	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 ★	12:00～13:00 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 ★	12:15～13:15 アロマ ビューティーヨガ らん ★	11:45～12:30 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				
12:30		12:45～13:15 溶岩タイム	リカバリーボール ↓ 使用 ↓						13:00～13:30 溶岩タイム	12:45～13:15 溶岩タイム					ゆるホット	13:00～13:45 アロマ リラックスヨガ Chai ★	13:00～13:30 溶岩タイム	12:30				
13:00		ゆるホット	13:15～14:00 全身リカバリー SUN ★	13:00～14:00 溶岩タイム			13:15～14:15 秋薫るアロマ リラックスヨガ tetsuo ★				13:15～14:00 ビューティーヨガ Key ★	13:00～14:00 溶岩タイム						13:00				
13:30		13:45～14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★			13:30～14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★				14:00～14:45 やさしい姿勢改善ヨガ kotoho ★	13:45～14:45 アロマ やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	ゆるホット		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 ★★		14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★		13:30				
14:00		14:45～15:00	14:30～15:30 Sound Beat Yoga SUN ★★	14:30～15:15 ヒーリングヨガ Mii ★	14:30～14:45		14:45～15:45 パワーヨガ tetsuo ★★		14:45～15:00	14:45～15:00	14:30～15:30 デトックスヨガ Key ★★	14:30～15:15 ストレッチングヨガ SUN ★	ゆるホット	14:30～14:45	14:15～15:00 デトックスヨガ Chai ★★	14:45～15:00		14:00				
14:30							15:45～16:00	15:30～16:30 アロマ ストレッチングヨガ ヤマダ チアキ ★										14:30				
15:00		15:30～16:30 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★	16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	15:45～16:45 やさしいパワーヨガ Mii ★★	ゆるホット		16:30～17:30 アニマルムーブ エクササイズ HIRO ★★	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 ★	15:45～16:45 コアトレヨガ SUN ★★		16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	リカバリーボール ↓ 使用 ↓	16:30～17:30 溶岩タイム		15:00				
15:30		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	16:45～17:30 溶岩タイム	17:30～17:45					15:30				
16:00							18:00～19:00 ストレッチ HIRO ★	18:00～19:00 ほんのりアロマで 肩こり腰痛改善ヨガ tetsuo ★★	18:00～19:00 グラウンディングヨガ 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 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		16:00				
16:30							19:00～19:15	19:00～19:15	19:00～19:15					18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ tetsuo ★★		16:30				
17:00							20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館									17:00				
17:30										20:00 閉館	ゆるホット							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										18:00～18:45 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		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 ★	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★					18:00～19:00 ストレッチングヨガ SUN ★	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 ★	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:45～19:15	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ tetsuo ★★		18:30				
19:00				ゆるホット														19:00				
19:30		19:45～20:45 ヴァンヤサフローヨガ HIRONO ★★	20:00～21:00 リラックスヨガ Mii ★	20:00～20:45 パワーヨガ Sawa ★★	20:00 閉館						ゆるホット							19:30				
20:00											20:00～21:00 リラックスヨガ 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 ★		20:00				
20:30																		20:30				
21:00																		21:00				
21:30		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 ★							21:30～22:15 ビギナーヨガ みわ ★	21:15～22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★			21:30～22:15 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 ★		21:30				
22:00																	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		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。

《9月休館日のお知らせ》
10日(木)20日(日)31日(水)

【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