

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 10月1日(木)～10月15日(木)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。

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						スポーツの日			
1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	
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	
10:30 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 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 ★	
				11:30～11:45		11:30～11:45									
12:00 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 ★		12:15～13:15 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 リラックスヨガ YOSHIKO ★		12:00～12:45 リフレッシュヨガ Chai ★★	
13:00 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			
13:30 13:15～14:00 全身リカバリー 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 ★★		13:15～14:00 アロマ ヒーリングヨガ Chai ★		14:00～14:15		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 14:30～15:30 Sound Beat Yoga SUN★★★		14:30～15:15 ヒーリングヨガ CHIAKI★		14:30～14:45		14:30～14:45		14:45～15:30 ビギナーヨガ SUN★		14:45～15:00		14:45～15:00		14:45～15:00	
				15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★		15:15～16:15 リラックスヨガ kotoho ★		開始時間注意		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 ★★		15:30～16:30 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★	
16:00 16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★		15:45～16:45 デトックスヨガ CHIAKI★★						16:00～17:00 Sound Beat Yoga SUN ★★				16:30～17:30 溶岩タイム		16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	
16:30 17:00～17:30 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 姿勢改善ヨガ kotoho★★		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	
17:30 18:00～18:30 溶岩タイム				17:30～17:45											
18:00 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 SUN★★		18:00～19:00 やさしいフローヨガ Shione ★		18:00～18:30 溶岩タイム		18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★		18:30～19:30 ボディ コンディショニングヨガ Key★★		18:30～19:15 やさしいデトックスヨガ HIRONO ★	
19:00 19:30 20:00 閉館				20:00 閉館		20:00 閉館								20:00 閉館	
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 身体軽やか やさしいリセットヨガ SUN★		19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★★		20:00～21:00 リラックスヨガ Mii ★	
21:30 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 ★		21:15～22:15 肩凝り腰痛改善ヨガ YOKO ★★		21:30～22:15 アロマ ヒーリングヨガ YOSHIKO ★	
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

《10月休館日のお知らせ》

10日(土)有料レッスンのみ

20日(火)31日(土)

【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。