

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 10月16日(金)～10月31日(土)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		20日(火)	21日(水)	22日(木)		23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
10:00	16日(金) 10:00～10:30 溶岩タイム	17日(土) 10:00～10:30 溶岩タイム	18日(日) 10:00～10:30 溶岩タイム	19日(月) 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	10:00～10:30 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 ピラティス ヤマダ チアキ ★★	10:30～11:30 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 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	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 ★	10:30～11:30 ピラティス ヤマダ チアキ ★★		10:30
11:00									11:00										11:00
11:30		11:30～11:45	11:30～11:45						11:30		11:30～11:45	11:30～11:45							11:30
12:00	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 ★			12:00～12:45 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	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 ビューティーヨガ Chai ★	12:00～12:45 ビューティーヨガ Chai ★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ ヤマダ チアキ ★	12:00
12:30							12:45～13:15 溶岩タイム		12:30						12:45～13:15 溶岩タイム				12:30
13:00	13:00～14:00 溶岩タイム							13:15～14:00 やさしいデトックスヨガ Key★	13:00	13:00～14:00 溶岩タイム				13:00～13:30 溶岩タイム					13:00
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 リラックスヨガ Chai ★			13:45～14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★		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 リラックスヨガ Chai ★				13:15～14:00 全身リカバリー SUN★	13:00～14:00 溶岩タイム	13:30
14:00		14:30～14:45	14:30～14:45				14:45～15:00		14:00		14:30～14:45	14:30～14:45			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 ★			14:00
14:30	14:30～15:15 ヒーリングヨガ CHIAKI★			14:45～15:30 ベーシックヨガ SUN ★★				14:30～15:30 ボディ コンディショニングヨガ Key★★	14:30	14:30～15:15 コアトレヨガ SUN★★			14:45～15:45 ビギナーヨガ Sawa ★	14:45～15:00		14:30～15:30 Sound Beat Yoga SUN ★★	14:30～15:15 ヒーリングヨガ CHIAKI★		14:30
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 ★				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 ★	15:00		15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラックスヨガ kotoho ★							15:00
15:30									15:30	リカバリーボール ↓使用↓									15:30
16:00	15:45～16:45 デトックスヨガ CHIAKI★★			16:00～17:00 Sound Beat Yoga SUN ★★				16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	16:00	15:45～16:45 全身リカバリー SUN★			16:15～17:00 やさしいパワーヨガ Sawa ★★	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 ★★	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
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★★	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	16:30	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	16:45～17:30 溶岩タイム		16:30
17:00		17:30～17:45							17:00		17:30～17:45								17:00
17:30									17:30										17:30
18:00	18:00～18:30 溶岩タイム		18:00～18:45 ビギナーヨガ みわ★	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	18:00～18:30 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	18:30～19:30 ビギナーヨガ Sawa ★	18:15～19:15 コアトレヨガ SUN ★★	18:45～19:15 溶岩タイム	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★			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	18:30～19:30 ビギナーヨガ Sawa ★	18:15～19:15 フローヨガ shione ★★	18:00～19:00 Sound Beat Yoga SUN ★★	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ SUN ★★	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 ★		18:30
19:00									19:00			19:00～19:15							19:00
19:30		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 リラックスヨガ Mii ★	19:30		20:00 閉館	20:00 閉館							19:30
20:00	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	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 ★	20:00～20:45 パワーヨガ Sawa ★★		20:00
20:30									20:30										20:30
21:00									21:00										21:00
21:30	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★			21:15～22:15 肩凝り腰痛改善ヨガ YOKO ★★	21:30～22:15 ビギナーヨガ みわ ★	21:30	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 ビギナーヨガ みわ ★	21:15～22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★		21:30
22:00									22:00										22:00
22:30	23:00 閉館			23:00 閉館			23:00 閉館	23:00 閉館	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。

《10月休館日のお知らせ》
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