CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 11月16日(月)～11月30日(月)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				勤労感謝の日						
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30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	
10:30	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 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 ストレッチ HIRO★	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 ★★	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ めぐ ★★	10:30～11:30 フローヨガ yumi ★★	
11:00						11:30～11:45	11:30～11:45						11:30～11:45	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 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 ★★		12:15～13:00 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 ★	12:00～13:00 アニマルムーブ エクササイズ HIRO★★	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 ★	12:00～13:00 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 ★	
12:30															
13:00		13:00～13:30 溶岩タイム	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			13:00～13:45 溶岩タイム			
13:30	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 ★		13:30～14:30 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 アロマ リラックスヨガ ヤマダチアキ★			13:15～14:00 デトックスヨガ Key★★		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		14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★	13:45～14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★						14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★	13:45～14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★		リカバリーボール ↓使用↓			
14:30		14:45～15:00	14:45～15:00	14:30～15:30 パワーヨガ SUN ★★★		14:30～14:45	14:30～14:45		14:45～15:00	14:45～15:00	14:30～15:30 ビューティーヨガ Key ★	14:15～15:15 全身リカバリー SUN★	14:30～14:45	14:30～14:45	
15:00	14:45～15:45 ボディ コンディショニングヨガ Key★★							15:00～16:00 骨盤調整ヨガ ヤマダチアキ★★				時間注意			
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 ビギナーヨガ 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 ★	15:30～16:30 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★		15:45～16:45 コアトレヨガ SUN★★	15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラックスヨガ kotoho ★	
16:00				16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★							16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★				
16:30	16:15～17:00 やさしいデトックスヨガ Key★	16:30～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 溶岩タイム			16:30～17:30 ビギナーヨガ Sawa ★	16:45～17:30 姿勢改善ヨガ kotoho★★	16:30～17:30 ベーシックヨガ shione ★★	16:30～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 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	17:00～17:30 溶岩タイム			17:00～17:30 溶岩タイム		17:30～17:45					17:00～17:30 溶岩タイム		17:30～17:45		
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		18:15～19:15 フローヨガ shione ★★	18:00～19:00 Sound Beat Yoga SUN ★★★	18:00～19:00 はじめての太陽礼拝 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	18:15～19:15 フローヨガ shione ★★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ SUN★	
18:30	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:15 やさしいパワーヨガ YOSHIKO ★★	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 ★★			19:00～19:15	19:00～19:15	18:30～19:15 やさしいパワーヨガ YOSHIKO ★★	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 tetsuo★		19:00～19:15	
19:00		時間変更							時間変更						
19:30		19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ YOSHIKO ★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★★			20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ YOSHIKO ★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★★			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 リラックスヨガ Mii ★							20:00～21:00 リラックスヨガ Mii ★	20:00～20:45 パワーヨガ tetsuo★★★			
20:30		時間変更							時間変更						
21:00		21:15～22:15 ベーシックヨガ SUN ★★	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 ベーシックヨガ SUN ★★	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	21:30～22:15 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			

休館日

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。

《11月休館日のお知らせ》
20日(金)30日(月)

【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