CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 12月16日(水)～12月31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。

	溶岩・温活タイム	★ 初級クラス	★★ 中級クラス	★★★ 上級クラス	事前予約制						
	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26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	※有料※ 太陽礼拝イベント	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 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 ビギナー ピラティス めぐ ★	第一部 10:30 ～ 13:00 ※別紙参照※ SUN shione	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 ★★	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ めぐ ★★
11:00				11:30～11:45							11:30～11:45
12:00	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 ★		12:00～12:45 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 ★★	12:00～13:00 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 ★
12:30	12:45～13:15 溶岩タイム							12:45～13:15 溶岩タイム	リカバリボール ↓使用↓		
13:00			13:00～14:00 溶岩タイム				13:00～13:30 溶岩タイム			13:00～14:00 溶岩タイム	
13:30		13:15～14:15 はじめての太陽礼拝 shione★		13:30～14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	※有料※ 太陽礼拝イベント	13:15～14:15 アロマ リラックスヨガ Chai ★			13:15～14:15 全身リカバリー SUN ★		13:30～14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★
14:00	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 ★			
14:30	14:45～15:00	14:45～15:30 デトックスヨガ YOSHIKO ★★	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ CHIAIKI ★	14:30～14:45	第二部 14:30 ～ 17:00 ※別紙参照※ SUN shione	14:45～15:30 コアトレヨガ SUN★★	14:45～15:00	14:45～15:00	14:45～15:30 デトックスヨガ YOSHIKO ★★	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ CHIAIKI ★	14:30～14:45
15:00				15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★			15:30～16:30 アロマ ストレッチングヨガ ヤマダ チアキ ★				15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★
15:30	15:30～16:30 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★		16:00～16:45 ベーシックヨガ CHIAIKI ★★			16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ SUN★		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 ★	16:00～16:45 ベーシックヨガ CHIAIKI ★★	
16:00		16:00～17:00 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★		16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★							16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★
16:30	16:30～17:30 溶岩タイム		16:45～17:30 溶岩タイム			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		16:45～17:30 溶岩タイム	
17:00		17:00～17:30 溶岩タイム		17:30～17:45							17:30～17:45
17:30					18:00 閉館						
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 溶岩タイム	18:00～18:30 溶岩タイム	
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 YOUICHI ★	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★		18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:15 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 アロマビギナーヨガ tetsuo★	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ YOSHIKO ★★
19:00				20:00 閉館							20:00 閉館
19:30											
20:00	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 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★			20:00～21:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	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 ★★★	20:00～21:00 リラックスヨガ Mii ★	20:00～20:45 パワーヨガ tetsuo★★★	
20:30											
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 やさしいフローヨガ shione★	21:15～22:15 リラックスヨガ YOUICHI ★	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 ★	
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	

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	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	休館日
	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 リラックスヨガ Sawa ★		
	11:30～11:45				
	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 ★★		
			13:00～13:30 溶岩タイム		
	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 SATOMI ★			
	14:30～14:45		14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★		
		14:45～15:30 デトックスヨガ SUN★★	14:45～15:00		
	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 ★		
		16:00～17:00 ビギナーヨガ SUN★	16:30～17:30 溶岩タイム		
	16:45～17:30 姿勢改善ヨガ kotoho★★	17:00～17:30 溶岩タイム			
	18:00～19:00 Sound Beat Yoga SUN ★★★	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～18:30 溶岩タイム		
	19:00～19:15	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:15 やさしいパワーヨガ YOSHIKO ★★		
	20:00 閉館	20:00～21:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ YOSHIKO ★		
		21:30～22:15 やさしいフローヨガ shione★	21:15～22:15 ベーシックヨガ YOUICHI ★★		
		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。

《12月休館日のお知らせ》
10日(木)
30日(水)
31日(木)

20日(土)太陽礼拝イベント

【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