

CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE  
カルド成田 4月16日(木)~4月30日(木) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)			
10:00	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	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	休館日			
10:30		10:30~11:30 ビューティーヨガ Mii ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ SATOMI ★	10:30~11:30 やさしいフローヨガ ★	10:30~11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ nao ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ Megumi ★	10:30~11:30 冷え・むくみ改善ヨガ Mii ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ Mii ★	10:30~11:30 陰ヨガ SATOMI ★		10:30~11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ nao ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	10:30~11:30 アロマやさしいフローヨガ Megumi ★				
11:00																		
11:30																		
12:00			12:00~13:00 姿勢改善ヨガ Mii ★★	12:00~12:45 やさしいパワーヨガ SATOMI ★★	12:00~12:45 ベーシックヨガ ★★	12:00~13:00 アロマビューティーヨガ nao ★	12:00~13:00 陰ヨガ SATOMI ★	12:00~13:00 デトックスヨガ Megumi ★★	12:00~13:00 パワーヨガ Mii ★★	12:00~13:00 姿勢改善ヨガ Mii ★★		12:00~12:45 リフレッシュヨガ SATOMI ★★		12:00~13:00 アロマビューティーヨガ nao ★		12:00~13:00 陰ヨガ SATOMI ★	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ Megumi ★★	
12:30				12:45~13:30 溶岩タイム	12:45~13:30 溶岩タイム													
13:00																		
13:30																		
14:00			13:30~14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			13:30~14:30 リラックスヨガ tetsuo ★	13:30~14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ NON ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ YOUICHI ★	13:30~14:30 ストレッチングヨガ YOUICHI ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Megumi ★★				13:30~14:30 リラックスヨガ tetsuo ★		13:30~14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ NON ★★	13:30~14:30 プラネタリウムリラックスヨガ YOUICHI ★	
14:30				14:00~15:00 フローヨガ 井上静香 ★★	14:00~15:00 ベーシックヨガ ★★ NANAKO													
15:00			15:00~16:00 ビギナーヨガ Megumi ★			15:00~16:00 デトックスヨガ tetsuo ★★	15:00~16:00 ビギナーヨガ NON ★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★	15:00~16:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★	15:00~16:00 ビギナーヨガ Megumi ★				15:00~16:00 デトックスヨガ tetsuo ★★		15:00~16:00 ビギナーヨガ NON ★	15:00~16:00 お腹集中引き締めヨガ YOUICHI ★★	
15:30				15:30~16:15 ビギナーピラティス 井上静香 ★	15:30~16:15 アロマリラックスヨガ Eri ★													
16:00																		
16:30			16:00~17:30 溶岩タイム			16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム				16:00~17:30 溶岩タイム		16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	
17:00				16:45~17:30 ストレッチ DECO ★	16:45~17:30 デトックスヨガ Eri ★★													
17:30																		
18:00			18:00~19:00 ベーシックヨガ YOUICHI ★★	18:00~19:00 ルーシーダットン DECO ★★	18:00~19:00 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~19:00 ボディメイクピラティス 井上静香 ★★	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~19:00 溶岩タイム		18:00~19:00 溶岩タイム		18:00~18:30 溶岩タイム		18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~19:00 溶岩タイム	18:00~19:00 溶岩タイム
18:30						18:30~19:30 ベーシックヨガ Rin ★★	18:30~19:30 ヒーリングヨガ Mii ★		18:30~19:30 リラックスヨガ 井上静香 ★					18:30~19:30 ベーシックヨガ Rin ★★		18:30~19:30 ヒーリングヨガ 井上静香 ★	18:30~19:30 ヒーリングヨガ 井上静香 ★	18:30~19:30 溶岩タイム
19:00				19:30 閉館	19:30 閉館													
19:30			19:30~20:15 ヒーリングヨガ レイ ★					19:30~20:15 アナトミック骨盤ヨガ 井上静香 ★★				19:30~20:15 ビギナーヨガ tetsuo ★						
20:00																		
20:30						20:00~21:00 やさしいフローヨガ Rin ★	20:00~21:00 パワーヨガ Mii ★★		20:00~21:00 コンディショニングピラティス 井上静香 ★★					20:00~21:00 やさしいフローヨガ Rin ★		20:00~21:00 フローヨガ 井上静香 ★★		
21:00		20:45~21:30 デトックスヨガ レイ ★★			21:00~21:30 溶岩タイム	21:00~21:30 溶岩タイム	20:45~21:30 やさしいデトックスヨガ レイ ★	21:00~21:30 溶岩タイム		20:45~21:30 骨盤コンディショニングヨガ tetsuo ★★		21:00~21:30 溶岩タイム	21:00~21:30 溶岩タイム					
21:30																		
22:00		22:00 閉館			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館					

※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。**  
 ※レッスンの開始後の **途中入室はお断り** 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。  
 ※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。  
 ※溶岩タイムは、スタジオを自由に出入りできます。  
 ※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下さい。  
 ※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。  
 ※週替わりレッスンは別途ご案内いたします。

**【4月休館日のお知らせ】**  
 6日(月)16日(木)  
 26日(日)30日(木)