

CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE

カルド成田 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

時間	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)			
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	10:00~10:30 溶岩タイム	休館日			
10:30		10:30~11:30 リラクソヨガ NANAKO ★	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 ピギナーヨガ Megumi ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Rin ★★	10:30~11:30 ピューティーヨガ Mii ★	10:30~11:30 ピューティーヨガ SATOMI ★	10:30~11:30 リラクソヨガ NANAKO ★	10:30~11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ tetsuo ★★		10:30~11:30 ピギナーヨガ Megumi ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Rin ★★	10:30~11:30 ピューティーヨガ Mii ★	10:30~11:30 ピューティーヨガ SATOMI ★		10:30~11:30 陰ヨガ SATOMI ★		
11:00																			
11:30																			
12:00			12:00~12:45 ベーシックヨガ NANAKO ★★	12:00~13:00 アロマ ピューティーヨガ 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 やさしい フローヨガ Rin ★	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 NANAKO ★★		12:00~13:00 アロマ ピューティーヨガ tetsuo ★		12:00~13:00 デトックスヨガ Megumi ★★	12:00~13:00 やさしい フローヨガ Rin ★		12:00~13:00 姿勢改善ヨガ Mii ★★	12:00~12:45 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	
12:30																			
13:00			12:45~13:30 溶岩タイム															12:45~13:30 溶岩タイム	
13:30																			
14:00			14:00~15:00 リフレッシュヨガ Rin ★★	13:30~14:30 リラクソヨガ tetsuo ★	13:30~14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ NON ★★	13:30~14:30 リラクソヨガ 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 ★★	14:00~15:00 フローヨガ 井上静香 ★★	14:00~15:00 骨盤コンディショニング ヨガ レイ ★★		13:30~14:30 リラクソヨガ tetsuo ★		13:30~14:30 リラクソヨガ 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 ★★	14:00~15:00 フローヨガ 井上静香 ★★	
14:30																			
15:00						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 ピギナーヨガ Megumi ★						15:00~16:00 デトックスヨガ tetsuo ★★	15:00~16:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★		15:00~16:00 ピギナーヨガ Megumi ★		
15:30			15:30~16:15 やさしい デトックスヨガ Ikumi ★	15:00~16:00 デトックスヨガ tetsuo ★★	15:00~16:00 ピギナーヨガ NON ★									15:30~16:15 やさしい デトックスヨガ Ikumi ★				15:30~16:15 ピギナーピラティス 井上静香 ★	
16:00																			
16:30																			
17:00			16:45~17:30 やさしい パワーヨガ Ikumi ★★	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	16:45~17:30 やさしい フローヨガ Rin ★	
17:30																			
18:00			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 リフレッシュヨガ Rin ★★	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		18:00~19:00 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 やさしい パワーヨガ Megumi ★★	18:00~19:00 リフレッシュヨガ Rin ★★	
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 井上静香 ★		18:30~19:30 リラクソヨガ 井上静香 ★							18:30~19:30 リラクソヨガ Rin ★★	18:30~19:30 リラクソヨガ 井上静香 ★				
19:00			19:30 閉館																
19:30						19:30~20:15 ストレッチングヨガ 井上静香 ★								19:30~20:15 ストレッチングヨガ 井上静香 ★			19:30~20:15 ヒーリングヨガ レイ ★		
20:00				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 ★★		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 コンディショニング ピラティス 井上静香 ★★			20:45~21:30 デトックスヨガ レイ ★★	
20:30																			
21:00			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 肩こり・腰痛改善ヨガ レイ ★★				21:00~21:30 溶岩タイム	21:00~21:30 溶岩タイム	20:45~21:30 デトックスヨガ レイ ★★					
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					

- ・ホットヨガスタジオの定員は70名(整理券制)です。
- ・整理券はレッスン開始30分前~5分前フロントにて配布いたします。必ず整理券をお取りいただきご参加ください。
- ・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
- ・レッスン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。
- ・レッスン中の途中退室は可能ですが、皆様の安全確保のため再入室はお断りしております。
- ・スタジオ内の私語はご遠慮頂いております
- ・スタジオ内へのお持ち込みはバスタオル・フェイスタオル・お飲み物以外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。
- ・ヨガマットの上にはバスタオルを敷いてご利用ください。
- ・スタジオからご退出される際はヨガマットの消毒をお願いいたします。

《5月休館日のお知らせ》
 6日(水) 16日(土)
 26日(火) 31日(日)