

CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE

カルド成田 6月16日(火)～6月30日(火) スタジオスケジュール

8周年

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
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	
10:30		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 夏至の経路ヨガ Mii ★	10:30～11:30 プラネタリウム 陰ヨガ SATOMI ★	10:30～11:30 アロマリラククスヨガ NANAOKO ★	10:30～11:30 タヒチアンステップ ダイエット nao ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	10:30～11:30 アロマピギナー ヨガ Megumi ★	10:30～11:30 朝活リフレッシュ ヨガ Rin ★★		10:30～11:30 ビューティーヨガ SATOMI ★	10:30～11:30 リラククスヨガ NANAOKO ★	10:30～11:30 コンディショニン グピラティス nao ★★	
11:00															
11:30															
12:00		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 8支則Premium Yoga Mii ★★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	12:00～12:45 ゆるめるベーシックヨ ガ NANAOKO ★★	12:00～13:00 アロマディーブスト レッチングヨガ nao ★	12:00～13:00 プラネタリウム 陰ヨガ SATOMI ★	12:00～13:00 やさしいパワーヨガ Megumi ★★	12:00～13:00 やさしい フローヨガ Rin ★		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 NANAOKO ★★	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ nao ★	
12:30					12:45～13:30 溶岩タイム	12:45～13:30 溶岩タイム						12:45～13:30 溶岩タイム	12:45～13:30 溶岩タイム		
13:00															
13:30		13:30～14:30 リラククスヨガ YOUICHI ★	13:30～14:30 ストレッチン グヨガ YOUICHI ★	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ Megumi ★★		14:00～15:00 リラククス フローヨガ 井上静香 ★★	13:30～14:30 リラククスヨガ tetsuo ★	13:30～14:30 リズムエクササイズ NON ★★	13:30～14:30 アロマリラククスヨガ YOUICHI ★	13:30～14:30 アロマストレッチン グヨガ YOUICHI ★		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 Key ★★	13:30～14:30 リラククスヨガ tetsuo ★	
14:00															
14:30															
15:00		15:00～16:00 ボディメイク YOUICHI ★★	15:00～16:00 コアトレ YOUICHI ★★	15:00～16:00 ストレッチング Megumi ★		15:30～16:15 ほぐしピラティス 井上静香 ★	15:00～16:00 アロマ リフレッシュ tetsuo ★★	15:00～16:00 ストレッチン グ NON ★	15:00～16:00 ボディメイク YOUICHI ★★	15:00～16:00 コアトレ YOUICHI ★★		15:30～16:15 やさしい ピラティス 井上静香 ★	15:30～16:15 やさしい ピラティス Ikumi ★	15:00～16:00 デトックス tetsuo ★★	
15:30															
16:00	休館日										休館日				休館日
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		16:45～17:30 発汗 デトックス DECO ★	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 ピラティス DECO ★	16:45～17:30 やさしい パワー Ikumi ★★	16:00～17:30 溶岩タイム	
17:00															
17:30															
18:00		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 チャレンジ前屈 ヨガ YOUICHI ★★	18:00～19:00 ルーシーダットン DECO ★★	18:00～19:00 リズム筋トレ ワークアウト 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 ルーシーダットン DECO ★★	18:00～19:00 シェイプアップ YOUICHI ★★	18:00～18:30 溶岩タイム	
18:30			18:30～19:30 リラククス 井上静香 ★				18:30～19:30 アクティブ ベーシック Rin ★★	18:30～19:30 ヒーリング Mii ★		18:30～19:30 マインドフル ネス 井上静香 ★				18:30～19:30 ベーシック Rin ★★	
19:00						19:30 閉館									
19:30		19:30～20:15 ストレッチ 井上静香 ★		19:30～20:15 やさしい YOUICHI ★					19:30～20:15 ごろ寝 井上静香 ★						
20:00			20:00～21:00 コンディ ピラティス 井上静香 ★★				20:00～21:00 プラネタ やさしい Rin ★	20:00～21:00 パワー Mii ★★		20:00～21:00 コンディ ピラティス 井上静香 ★★				20:00～21:00 やさしい Rin ★	
20:30															
21:00		20:45～21:30 やさしい レイ★	21:00～21:30 溶岩 タイム	20:45～21:30 肩こり・腰痛 YOUICHI ★★			21:00～21:30 溶岩 タイム	21:00～21:30 溶岩 タイム	20:45～21:30 陰 SATOMI ★	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	

- ・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・お飲み物以外の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。

《6月休館日のお知らせ》
 6日(土)16日(火)
 26日(金)30日(火)