

# CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE

## カルド成田 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)		7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	
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	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	
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ Megumi ★	10:30～11:30 ビューティーヨガ Mii ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ Rin ★★	10:30～11:30 陰ヨガ SATOMI ★	10:30～11:30 リラクソヨガ NANAKO ★	10:30		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 ビューティーヨガ Mii ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ Rin ★★	10:30～11:30 やさしいデトックス レイ ★	10:30～11:30 リラクソヨガ NANAKO ★	10:30～11:30 コンディショニング グピラティス 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 ★	
11:30						11:30											
12:00	12:00～13:00 デトックスヨガ Megumi ★★	12:00～13:00 姿勢改善ヨガ Mii ★★	12:00～13:00 やさしい フローヨガ Rin ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	12:00～12:45 ベーシックヨガ NANAKO ★★	12:00		12:00～13:00 陰ヨガ SATOMI ★	12:00～13:00 デトックスヨガ Megumi ★★	12:00～13:00 姿勢改善ヨガ Mii ★★	12:00～13:00 やさしい フローヨガ Rin ★	12:00～12:45 肩こり・腰痛改善ヨガ レイ ★★	12:00～12:45 ベーシックヨガ NANAKO ★★	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 ★★	
12:30				12:45～13:30 溶岩タイム	12:45～13:30 溶岩タイム	12:30						12:45～13:30 溶岩タイム	12:45～13:30 溶岩タイム				
13:00						13:00											
13:30	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 ★★			13:30		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 ★★			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 ★	
14:00				14:00～15:00 フローヨガ 井上静香 ★★	14:00～15:00 リフレッシュヨガ Rin ★★	14:00							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 グヨガ key ★★			
14:30						14:30											
15:00	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 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		15:00～16:00 ビギナーヨガ NON ★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 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 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	
15:30				15:30～16:15 ビギナーピラティス 井上静香 ★	15:30～16:15 やさしい デトックスヨガ Ikumi ★	15:30							15:30～16:15 ビギナーピラティス 井上静香 ★	15:30～16:15 やさしい デトックスヨガ Ikumi ★			
16:00						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			16:30		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	
17:00				16:45～17:30 ストレッチ DECO ★	16:45～17:30 やさしい パワーヨガ Ikumi ★★	17:00							16:45～17:30 ストレッチ DECO ★	16:45～17:30 やさしい パワーヨガ Ikumi ★★			
17:30						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 やさしい パワーヨガ tetsuo ★★	18:00～19:00 ルーシーダットン DECO ★★	18:00～19:00 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★	18:00		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 tetsuo ★★	18:00～19:00 ルーシーダットン DECO ★★	18:00～19:00 シェイプアップヨガ 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 ★★	
18:30		18:30～19:30 リラクソヨガ 井上静香 ★				18:30		18:30～19:30 ヒーリングヨガ Mii ★						18:30～19:30 ベーシックヨガ Rin ★★	18:30～19:30 ヒーリングヨガ Mii ★		
19:00				19:30 閉館	19:30 閉館	19:00							19:30 閉館	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 リラクソヨガ tetsuo ★			19:30			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 tetsuo ★					19:30～20:15 ストレッチングヨガ 井上静香 ★
20:00		20:00～21:00 コンディショニング ピラティス 井上静香 ★★				20:00		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 パワーヨガ Mii ★★		
20:30						20:30			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 ボディメイクヨガ tetsuo ★★					20:45～21:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★
21:00	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 デトックスヨガ tetsuo ★★			21:00											
21:30						21:30											
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			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	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分前まで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ための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。

《7月休館日のお知らせ》  
 6日(月)16日(木)  
 26日(日)31日(金)