CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE
カルド成田 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

海の日

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
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 リフレッシュヨガ Rin ★★	10:30～11:30 陰ヨガ SATOMI ★	10:30～11:30 リラックスヨガ NANAKO ★	10:30～11:30 やさしい パワーヨガ SATOMI ★★	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 ビューティーヨガ SATOMI ★		10:30～11:30 コンディショニン 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 ★	10:30～11:30 ビューティーヨガ Mii ★	
11:00																
11:30																
12:00		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 ★★	12:00～13:00 アロマ陰ヨガ SATOMI ★	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 やさしい パワーヨガ 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 デトックスヨガ Megumi ★★	12:00～13:00 姿勢改善ヨガ Mii ★★	
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						
13:00																
13:30		13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			13:30～14:30 やさしいフローヨガ Rin ★	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 リラックスヨガ YOUICHI ★	13:30～14:30 ストレッチング 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 ★★						14:00～15:00 フローヨガ 井上静香 ★★						
14:30																
15:00		15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★			15:00～16:00 波音ベーシック ヨガ Rin ★★	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 ★★	15:00～16:00 コアトレヨガ 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 ★						15:30～16:15 ビギナーピラティス 井上静香 ★						
16:00		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	16:00～17:30 溶岩タイム	
16:30			16:45～17:30 ストレッチ DECO ★	16:45～17:30 やさしい パワーヨガ Ikumi ★★						16:45～17:30 レイ ヒーリングヨガ★						
17:00																
17:30																
18:00		18:00～19:00 ボディメイクヨガ YOUIICHI ★★	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 ★★★	18:00～19:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ tetsuo ★★	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 ボディメイクヨガ YOUIICH ★★	18:00～19:00 骨盤コンディショニン グヨガ レイ ★★		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	
18:30						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 Mii ★		18:30～19:30 リラックスヨガ 井上静香 ★	
19:00			19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館					19:30 閉館						
19:30		19:30～20:15 ストレッチング ヨガ YOUIICH★				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 YOUIICH★					19:30～20:15 ストレッチングヨガ 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 ★★★		20:00～21:00 コンディショニング ピラティス 井上静香 ★★	
20:30		20:45～21:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ YOUICHI★★					20:45～21:30 やさしい デトックスヨガ レイ★		20:45～21:30 肩こり・腰痛改善ヨガ YOUIICH★★					20:45～21:30 やさしい デトックスヨガ レイ★		
21:00						21:00～21:30 溶岩タイム		21:00～21:30 溶岩タイム				21:00～21:30 溶岩タイム	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	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。
・整理券は無くなり次第、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)