CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE
カルド成田 8月1日（土）～8月15日（土） スタジオスケジュール

	8月1日（土）	8月2日（日）	8月3日（月）	8月4日（火）	8月5日（水）	8月6日（木）	8月7日（金）	8月8日（土）	8月9日（日）
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	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
10:30	10:30～11:30 ヴィンヤサ フローヨガ SATOMI ★★★	10:30～11:30 リラックスヨガ 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 ★		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ヨガ key ★	10:30～11:30 リラックスヨガ NANAKO ★
11:30									
12:00	12:00～12:45 陰ヨガ SATOMI★	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 ★★		12:00～13:00 やさしい フローヨガ Rin ★	12:00～12:45 ボディコンディショニング ヨガ key ★★	12:00～12:45 ベーシックヨガ NANAKO ★★
12:30									
13:00	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
13:30			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 デトックスヨガ Megumi ★★		
14:00	14:00～15:00 フローヨガ 井上静香 ★★	14:00～15:00 ルーシーダットン DECO ★★						14:00～15:00 フローヨガ 井上静香 ★★	14:00～15:00 ルーシーダットン DECO ★★
14:30									
15:00			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 ビギナーヨガ Megumi ★		
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 ★	15:30～16:15 やさしい デトックスヨガ Ikumi ★
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		
16:30									
17:00	16:45～17:30 ヒーリングヨガ レイ ★	16:45～17:30 やさしい パワーヨガ Ikumi ★★						16:45～17:30 ヒーリングヨガ レイ ★	16:45～17:30 やさしい パワーヨガ Ikumi ★★
17:30									
18:00	18:00～19:00 骨盤コンディショニング ヨガ レイ★★	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 ★★		18:00～19:00 骨盤コンディショニング ヨガ Megumi ★★	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ レイ ★★	18:00～19:00 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★
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 ★					
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 井上静香 ★		19:30～20:15 リラックスヨガ NANAKO ★		
20:00			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					20:45～21:30 やさしい デトックスヨガ レイ★		20:45～21:30 ベーシックヨガ NANAKO ★★		
21:00			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		

		山の日	夏季特別レッスン	夏期特別レッスン	夏期特別レッスン	
	8月10日（月）	8月11日（火）	8月12日（水）	8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）
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
10:30	10:30～11:30 コンディショニング グピラティス nao ★★	10:30～11:30 フローヨガ YOUICHI ★★	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 アロマリフレッシュヨガ Rin ★★	10:30～11:30 ヴィンヤサ フローヨガ SATOMI ★★★
11:30						
12:00	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ nao ★	12:00～13:00 ストレッチング ヨガ YOUICHI ★	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 陰ヨガ SATOMI★
12:30						
13:00						12:45～13:30 溶岩タイム
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ tetsuo ★	13:30～14:30 ミュージック ボディメイクヨガ NON ★★	13:30～14:30 リラックスヨガ YOUICHI ★	13:30～14:30 アロマストレッチング ヨガ YOUICHI ★	13:30～14:30 プラネタリウム デトックスヨガ Megumi ★★	
14:00						14:00～15:00 フローヨガ 井上静香 ★★
14:30						
15:00	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 キックボクササイズ YOUICHI ★★	15:00～16:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ Megumi ★	
15:30						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	
16:30						
17:00						16:45～17:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★
17:30						
18:00	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～19:00 プラネタリウム ごろ寝ヨガ 井上 静香 ★	18:00～19:00 ボディメイク ピラティス 井上静香 ★★	18:00～19:00 プラネタリウム リラックス フローヨガ 井上静香 ★	18:00～19:00 腕で体を支える ヨガ レイ ★★	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ レイ ★★
18:30	18:30～19:30 ベーシックヨガ NANAKO ★★					
19:00		19:30 閉館		19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館
19:30			19:30～20:15 ほぐしピラティス 井上静香 ★			
20:00	20:00～21:00 リラックスヨガ NANAKO ★					
20:30			20:45～21:30 リラックス！ 脱力太陽礼拝 レイ★			
21:00	21:00～21:30 溶岩タイム					
21:30						
22:00	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。

《8月休館日のお知らせ》
6日（木）16日（日）
26日（水）31日（月）