

CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE
カルド成田 10月16日(金)～10月31日(土) スタジオスケジュール

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31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	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	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	10:30～11:30 リフレッシュヨガ Rin ★★	10:30～11:30 ヴィンヤサ フローヨガ SATOMI ★★★	10:30～11:30 全身リカバリー NANAKO ★	10:30～11:30 コンディショニングピ ラティス nao ★★	10:30～11:30 冷えむくみ改善ヨガ YOUICHI ★★		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 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ピ ラティス nao ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★★		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 ヴィンヤサ フローヨガ SATOMI ★★★	10:30
11:00																	11:00
11:30																	11:30
12:00	12:00～13:00 やさしい フローヨガ Rin ★	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 ストレッチ YOUICHI ★		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★	12:00～12:45 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 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★	12:00
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						12:45～13:30 溶岩タイム	12:30
13:00																	13:00
13:30	13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★	13:30～14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ NON ★★		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 やさしい デトックスヨガ レイ ★	13:30～14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ NON ★★		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
14:00		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 ★★						14:00～15:00 フローヨガ 井上静香 ★★	14:00
14:30																	14:30
15:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★			15:00～16:00 骨盤コンディショニン グヨガ レイ ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ NON ★		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 骨盤コンディショニン グヨガ レイ ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ NON ★		15:00～16:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★		15:00
15:30		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 Megumi★						15:30～16:15 ビギナーピラティス 井上静香 ★	15:30
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
16:30		16:45～17:30 ビギナーヨガ Megumi★	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 Megumi★★						16:45～17:30 ビギナーヨガ Megumi★	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00	18:00～19:00 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	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		18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～19:00 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	18:00～19:00 肩こり腰痛改善 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		18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～19:00 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:00
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 ★		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 ★			18:30
19:00		19:30 閉館	19:30 閉館						19:30 閉館	19:30 閉館						19:30 閉館	19:00
19:30	19:30～20:15 リラックスヨガ YOUICHI★							19:30～20:15 リラックスヨガ YOUICHI★							19:30～20:15 リラックスヨガ YOUICHI★		19:30
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 ★★★		20:00～21:00 コンディショニング ピラティス 井上静香 ★★				20:00～21:00 全身リカバリー 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 ★★			20:00
20:30								20:45～21:30 フローヨガ YOUICHI★★							20:45～21:30 姿勢改善ヨガ レイ★★		20:30
21:00	20:45～21:30 姿勢改善ヨガ レイ★★			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		21:00～21:30 溶岩タイム			21:00
21:30																	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

・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。

《10月休館日のお知らせ》
7日(水)14日(水)
21日(水)28日(水)