

CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE
カルド成田 11月1日(日)～11月15日(日) スタジオスケジュール

文化の日															
11月1日(日)		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)		11月7日(土)		11月8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	休館日		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	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 陰陽ヨガ SATOMI ★★			10:30	10:30～11:30 ヒーリングヨガ NANAKO ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ Mii ★★	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 ヒーリングヨガ NANAKO ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ Mii ★★	10:30
11:30						11:30									
12:00	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 リラックスフローヨガ SATOMI ★			12:00	12:00～13:00 ボディコンディショニングヨガ NANAKO ★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ Mii ★	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 ボディコンディショニングヨガ NANAKO ★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ Mii ★	12:00
12:30	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					12:30
13:00						13:00									13:00
13:30		13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ レイ ★	13:30～14:30 リズムエクササイズ NON ★★			13:30	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
14:00	14:00～15:00 ルーシーダットン DECO ★★					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
14:30						14:30									14:30
15:00		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	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
15:30	15:30～16:15 アロマヒーリングヨガ Ikumi ★					15:30			15:30～16:15 ビギナーピラティス 井上静香 ★	15:30～16:15 アロマヒーリングヨガ Ikumi ★			15:30～16:15 ビギナーピラティス 井上静香 ★	15:30～16:15 アロマヒーリングヨガ Ikumi ★	15:30
16:00		16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム			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
16:30						16:30									16:30
17:00	16:45～17:30 デトックスヨガ Ikumi ★★					17:00			16:45～17:30 コアトレヨガ Rin ★★	16:45～17:30 デトックスヨガ Ikumi ★★					17:00
17:30						17:30									17:30
18:00	18:00～19:00 シェイプアップ ヨガ YOUICHI ★★ ★	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ Mii ★			18:00	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 ストレッチングヨガ Rin ★	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
18:30		18:30～19:30 ベーシックヨガ Rin ★★				18:30	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
19:00	19:30 閉館		ラベンダーメイン 19:30 閉館			19:00			19:30 閉館	19:30 閉館					19:00
19:30						19:30		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	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
20:30						20:30									20:30
21:00		21:00～21:30 溶岩タイム				21:00	21:00～21:30 溶岩タイム	20:45～21:30 フローヨガ YOUICHI ★★			21:00～21:30 溶岩タイム	21:00～21:30 溶岩タイム			21:00
21:30						21:30									21:30
22:00	22:00 閉館					22:00	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。

《11月休館日のお知らせ》
4日(水)11日(水)
18日(水)25日(水)