CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE
カルド成田 11月16日（月）～11月30日（月） スタジオスケジュール

勤労感謝の日

	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）	11月30日（月）
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 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ピラティス nao ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★		10:30～11:30 リラックスヨガ 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 調整中 ★	10:30～11:30 アロマ冷えむくみ改善ヨガ YOUICHI ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★		10:30～11:30 リラックスヨガ 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 ★★
11:30															
12:00	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 ベーシックヨガ 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 調整中 ★★	12:00～13:00 アロマ自律神経ヨガ YOUICHI ★	12:00～13:00 陰ヨガ SATOMI ★		12:00～13:00 ベーシックヨガ 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 ★
12:30						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	
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 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 リラックス脱力ゆらゆらヨガ 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 ★
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 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 やさしいハタフローヨガ 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 ★★
15:30						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★	
16:00	16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム	休館日	16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム	16:45～17:30 ストレッチングヨガ Megumi★	16:45～17:30 デトックスヨガ Ikumi★★	16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム	休館日	16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム	16:45～17:30 ベーシックヨガ Rin★★	16:45～17:30 デトックスヨガ Ikumi★★	16:00～17:30 溶岩タイム
17:00															
17:30															
18:00	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 ★★	18:00～19:00 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	18:00～19:00 アロマリフレッシュヨガ Rin ★★	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 やさしいフローヨガ Rin ★	18:00～19:00 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★	18:00～18:30 溶岩タイム
18:30	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 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 ★★
19:00						19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館					19:30 閉館	19:30 閉館	
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★			
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 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 ★
20:30					20:45～21:30 やさしいパワーヨガ レイ★★							20:45～21:30 肩こり・腰痛改善ヨガ YOUICHI★★			
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				21:00～21:30 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

・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。

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