CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE
カルド成田 12月1日（火）～12月15日（火） スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）	12月15日（火）
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 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 レイ ★★★	10:30～11:30 リラックスヨガ NANAKO ★	10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ 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 key ★★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ nao ★★★	10:30～11:30 リラックスヨガ NANAKO ★	10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ nao ★★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★
11:30															
12:00	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 ヒーリングヨガ レイ★	12:00～12:45 ベーシックヨガ NANAKO★★	12:00～13:00 コンディショニングピラティス 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 key ★	12:00～12:45 アロマリラックスヨガ nao★	12:00～12:45 ベーシックヨガ NANAKO★★	12:00～13:00 コンディショニングピラティス nao ★★	12:00～13:00 陰ヨガ SATOMI ★
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 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 ★★			13:30～14:30 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 ★★
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 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 ★			15:00～16:00 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 ★
15:30					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 ストレッチ YOUICHI★		
16:00	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			16:00～17:30 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			16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム
16:30					16:45～17:30 リフレッシュヨガ Rin★★	16:45～17:30 デトックスヨガ Ikumi★★						16:45～17:30 ベーシックヨガ Rin★★	16:45～17:30 冷え・むくみ改善ヨガ YOUICHI★★		
17:00															
17:30															
18:00	18:00～18:30 溶岩タイム		18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～19:00 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	18:00～18:30 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	18:00～18:30 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 ★				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				19:30～20:15 リラックスヨガ YOUICHI ★	19:30 閉館	19:30 閉館					19:30～20:15 リラックスヨガ YOUICHI ★	19:30 閉館	19:30 閉館		
19:30															
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 ★★	20:45～21:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★			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 ★★	20:45～21:30 やさしいパワーヨガ レイ★★			20:00～21:00 やさしい フローヨガ Rin ★	20:00～21:00 パワーヨガ Mii ★★★
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	21:00～21:30 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

・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。

《12月休館日のお知らせ》
2日（水）9日（水）
16日（水）23日（水）
29日（火）30日（水）
31日（木）