CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE
カルド成田 12月16日（水）～12月31日（木） スタジオスケジュール

	12月16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）
10:00	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
10:30		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 シェイプアップ ヨガ nao ★★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	
11:00								
11:30								
12:00		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 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			
13:00								
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 ★★	
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 ★★			
14:30								
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 ★	
15:30				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 ★			
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				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★★			
17:00								
17:30								
18:00		18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～19:00 骨盤コンディショニングヨガ レイ ★★	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 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 閉館	19:30 閉館			
19:30			19:30～20:15 やさしいデトックスヨガ レイ★					
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 ★★★	
20:30			20:45～21:30 やさしいパワーヨガ レイ★★					
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	
21:30								
22:00		22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館	22:00 閉館	

	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
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	休館日	休館日
10:30	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 ★★★	10:30～13:00 108回太陽礼拝 NANAKO・Rin	10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ nao ★★★			
11:00								
11:30								
12:00	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 ★		12:00～13:00 コンディショニングピラティス nao ★★			
12:30			12:45～13:30 溶岩タイム	13:00～13:30 溶岩タイム				
13:00								
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 ★			
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 ★★				
14:30								
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 ★★			
15:30			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 ★				
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			
16:30			16:45～17:30 ベーシックヨガ Rin★★	16:45～17:30 デトックスヨガ Ikumi★★				
17:00								
17:30								
18:00	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～19:00 フローヨガ 井上静香 ★★	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 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		19:30～20:15 やさしいデトックスヨガ Kamiya★						
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 ★			
20:30		20:45～21:30 リフレッシュヨガ Kamiya★★						
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			

・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）