

CALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド金山店 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30							9:30~10:30 ビューティーヨガ KAZUMI ★	9:30
10:00								10:00
10:30	10:30~11:30 ベーシックヨガ しずか ★★	10:30~11:30 ボディ コンディショニングヨガ caeco ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10:30~11:30 リラックスヨガ kyoko ★	10:30~11:30 ピラティス AKO ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ AI ★★		10:30
11:00							11:00~12:00 骨盤 コンディショニングヨガ ジュン ★★	11:00
11:30								11:30
12:00	12:00~13:00 リラックスヨガ しずか ★★	12:00~13:00 ストレッチングヨガ 美帆 ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ HITOMI ★★	12:00~13:00 姿勢改善ピラティス kyoko ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ ゆん ★	12:00~13:00 ビューティーヨガ AI ★		12:00
12:30								12:30
13:00			↓ 変更 ↓		↓ 変更 ↓			13:00
13:30	13:30~14:30 ボディ コンディショニングヨガ HITOMI ★★	13:30~14:30 フローヨガ CHIEMI ★★	13:30~14:30 ストレッチングヨガ marina ★	13:30~14:30 シェイプアップヨガ しずか ★★★	13:30~14:30 ボディメイクヨガ 池上 元香 ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ ジュン ★	13:30~14:30 ビギナーピラティス MISATO ★	13:30
14:00								14:00
14:30			↓ 変更 ↓		↓ 変更 ↓			14:30
15:00	15:00~16:00 ビューティーヨガ HITOMI ★	15:00~16:00 ビギナーヨガ CHIEMI ★	15:00~16:00 やさしいフローヨガ ゆっきー ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ しずか ★★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 池上 元香 ★	15:00~16:00 パワーヨガ 池上 元香 ★★★	15:30~16:30 リフレッシュヨガ 週替わり担当 ★★	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム (アロマ)			16:00
16:30						16:30~17:30 ベーシックヨガ 池上 元香 ★★		16:30
17:00							17:00~18:00 やさしいフローヨガ 週替わり担当 ★	17:00
17:30								17:30
18:00					↓ 変更 ↓	18:00~19:00 週替わり 週替わり担当 ★~★★	18:30 閉館	18:00
18:30	18:30~19:30 コンディショニング ピラティス AKO ★★	18:30~19:30 やさしい デトックスヨガ HITOMI ★	18:30~19:30 バレエストレッチ 美帆 ★★	18:30~19:30 ビギナーヨガ ゆっきー ★	18:30~19:30 フローヨガ 狩生 さやか ★★			18:30
19:00							19:30 閉館	19:00
19:30								19:30
20:00	20:00~21:00 ビギナーヨガ SHIORI ★	20:00~21:00 パワーヨガ 狩生 さやか ★★★	20:00~21:00 ヒーリングヨガ CHIEMI ★	20:00~21:00 ピラティス Kaoru ★★	20:15~21:15 ビギナーピラティス Kaoru ★	※参加の際にご参考ください。 ★は強度と難度を示します。 【営業時間】 月~木 10:00~23:00 金 10:00~22:00 土祝 10:00~19:30 日 9:00~18:30 休館日: 6日・16日・26日・月末最終日		20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	21:30~22:15 フローヨガ SHIORI ★★	21:30~22:15 リラックスヨガ Mayo ★	21:30~22:15 ベーシックヨガ CHIEMI ★★	21:30~22:15 ストレッチングヨガ ユウ ★	22:00 閉館			21:30
22:00								22:00
22:30	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館				22:30
23:00								23:00

※全てのレッスンは定員45名です。整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入退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。

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。(ヨガマットでも可。)

※温活タイムは、出入り自由となっております。(扉の開閉の際は他の方にご配慮頂きます様ご協力お願いいたします)

※温活タイムは、M4プランの回数には入りませんが、レッスン受講をされず温活タイムのみのご利用の場合は1カウントとさせていただきます。



カルド金山店公式LINEアカウントの

お友達登録をお願いします☆

レッスン表や代行表、休館日のお知らせなど

最新情報を配信しています(/・ω・)/