

GALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE
 カルド金山 6月16日(火)~6月30日(火) 12周年特別プログラムスケジュール

6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
休館日				9:30~10:30 自分時間ヨガ AI ★★	9:30~10:30 小顔フェイシャルヨガ ジュン ★						9:30~10:30 自分時間ヨガ AI ★★	9:30~10:30 小顔フェイシャルヨガ ジュン ★		
		10:30~11:30 上半身スッキリヨガ HITOMI ★★	10:30~11:30 ピキナーピラティス kyoko ★	10:30~11:30 リズムピラトレ AKO ★★		10:30~11:30 脳と体が自覚める フロアヨガ しずか ★★	10:30~11:30 癒しのモーニングヨガ ~アロマ~ caeco ★★	10:30~11:30 上半身スッキリヨガ HITOMI ★★	10:30~11:30 ピキナーピラティス kyoko ★	10:30~11:30 ピキナーピラティス kyoko ★		10:30~11:30 脳と体が自覚める フロアヨガ しずか ★★	10:30~11:30 脳と体が自覚める フロアヨガ しずか ★★	
		↓PG変更↓			11:00~12:00 ビューティーヨガ AI ★	11:00~12:00 食糧 コンディショニングヨガ ★★		↓PG変更↓	↓PG変更↓	↓PG変更↓		11:00~12:00 ビューティーヨガ AI ★	11:00~12:00 食糧 コンディショニングヨガ ★★	
		12:00~13:00 ビューティーヨガ HITOMI ★	12:00~13:00 ミュージック スタイルヨガ kyoko ★★	12:00~13:00 12周年スペシャル ヨガダンス ~芯から整う爽快感~ yohん ★★		12:00~13:00 リラククスヨガ ~アロマ~ しずか ★★	12:00~13:00 ピラティス CHEMI ★★	12:00~13:00 ビューティーヨガ HITOMI ★	12:00~13:00 ミュージック スタイルヨガ kyoko ★★	12:00~13:00 ミュージック スタイルヨガ kyoko ★★		12:00~13:00 リラククスヨガ ~アロマ~ しずか ★★	12:00~13:00 リラククスヨガ ~アロマ~ しずか ★★	
		↓PG変更↓			13:30~14:30 リラックスヨガ 池上 元香 ★★	13:30~14:30 リラククスヨガ フロア~ ジュン ★	13:30~14:30 美尻ヨガ KAZUMI ★★	13:30~14:30 中丹田から整えるヨガ CHEMI ★	13:30~14:30 やさしいフロアヨガ ゆっきー ★	13:30~14:30 シェイプアップヨガ しずか ★★		13:30~14:30 リラックスヨガ フロア~ ジュン ★	13:30~14:30 美尻ヨガ KAZUMI ★	13:30~14:30 上半身スッキリヨガ HITOMI ★★
		15:00~16:00 運動不足解消ヨガ ゆっきー ★★	15:00~16:00 脳と体が自覚める フロアヨガ しずか ★★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ ~アロマ~ 池上 元香 ★	15:00~16:00 顔筋鍛錬前心ヨガ 池上 元香 ★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ caeco ★★	15:00~16:00 ビューティーヨガ HITOMI ★	15:00~16:00 ピキナーヨガ AI ★	15:00~16:00 運動不足解消ヨガ ゆっきー ★★	15:00~16:00 脳と体が自覚める フロアヨガ しずか ★★		15:00~16:00 顔筋鍛錬前心ヨガ 池上 元香 ★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ Mana ★★	15:00~16:00 ビューティーヨガ HITOMI ★
		16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム (アロマ)	16:30~17:30 ベニシツクヨガ 池上 元香 ★★	16:30~17:30 全身スッキリヨガ Mana ★	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム		16:30~17:30 ベニシツクヨガ 池上 元香 ★★	16:30~17:30 全身スッキリヨガ Mana ★	16:00~17:30 温活タイム
		18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館		18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館
		18:30~19:30 ピラティス CHEMI ★★	18:30~19:30 ピキナーヨガ ゆっきー ★	18:30~19:30 アッシュタンヨガ 狩生 さやか ★★		18:30~19:30 リズムピラトレ AKO ★★	18:30~19:30 デトックスヨガ HITOMI ★	18:30~19:30 やさしい デトックスヨガ HITOMI ★	18:30~19:30 ピラティス CHEMI ★★	18:30~19:30 ピキナーヨガ ゆっきー ★		18:30~19:30 ピラティス CHEMI ★★	18:30~19:30 リズムピラトレ AKO ★★	18:30~19:30 リズムピラトレ AKO ★★
		20:00~21:00 中丹田から整えるヨガ CHEMI ★	20:00~21:00 むくみ解消 下半身すっきり ピラティス Kaoru ★★	20:00~21:00 アッシュタンヨガ 狩生 さやか ★		20:00~21:00 めくりヨガ SHIORI ★	20:00~21:00 めくりヨガ SHIORI ★	20:00~21:00 ワニヨガ 狩生 さやか ★★	20:00~21:00 中丹田から整えるヨガ CHEMI ★	20:00~21:00 むくみ解消 下半身すっきり ピラティス Kaoru ★★		20:00~21:00 めくりヨガ SHIORI ★	20:00~21:00 めくりヨガ SHIORI ★	20:00~21:00 めくりヨガ SHIORI ★
		21:30~22:15 ピキナーヨガ KAZUMI ★	21:30~22:15 まどろみのアロマヨガ ユウ ★			21:30~22:15 フロアヨガ SHIORI ★★	21:30~22:15 フロアヨガ SHIORI ★★	21:30~22:15 月経で整える Beauty Yoga ユウ ★	21:30~22:15 ピキナーヨガ KAZUMI ★	21:30~22:15 まどろみのアロマヨガ ユウ ★		21:30~22:15 ピキナーヨガ KAZUMI ★	21:30~22:15 まどろみのアロマヨガ ユウ ★	21:30~22:15 フロアヨガ SHIORI ★
		23:00 閉館	23:00 閉館			23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館

※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。
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
 ※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10分~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ため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。 **携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。**
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※レッスン中・温活タイム中は、バスタオルを敷いてご利用下さい。
 ※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。
 ※赤字の表記のIR: インストラクター・PG: プログラムのことです。

※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 10:00~21:30
 土日祝 9:00~18:00

休館日: 8日・16日・26日・月末最終日



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☆
 スケジュールや代行情報、休館日のお知らせなど最新情報を配信していきます。