

CALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE
 カルド金山 7月1日(水)~7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	
9:00						休館日										
9:30				9:30~10:30 リフレッシュヨガ AI ★★	9:30~10:30 ビューティーヨガ ジュン ★							9:30~10:30 リフレッシュヨガ AI ★★	9:30~10:30 ビューティーヨガ ジュン ★			
10:00																
10:30	10:30~11:30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10:30~11:30 リラックスヨガ ~アロマ~ kyoko ★	10:30~11:30 ピラティス AKO ★★					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 ~アロマ~ kyoko ★	10:30~11:30 ピラティス AKO ★★					
11:00				11:00~12:00 リフレッシュヨガ AI ★	11:00~12:00 有難 コンディショニングヨガ ジュン ★★							11:00~12:00 リフレッシュヨガ AI ★	11:00~12:00 有難 コンディショニングヨガ ジュン ★★			
11:30			↓PG変更↓								↓PG変更↓					
12:00	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 ピギナーピラティス ゆん ★					12:00~13:00 ストレッチングヨガ CHIEMI ★	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 ピギナーピラティス ゆん ★					
12:30																
13:00				↓PG変更↓												
13:30	13:30~14:30 やさしいフローヨガ ゆつきー ★	13:30~14:30 ベーシックヨガ 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 ~プラネタリウム~ ジュン ★	13:30~14:30 ピギナーヨガ KAZUMI ★			13:30~14:30 ピラティス CHIEMI ★★	13:30~14:30 やさしいフローヨガ ゆつきー ★	13:30~14:30 ベーシックヨガ しずか ★★	13:30~14:30 ボディメイクヨガ 池上 元香 ★★					
14:00																
14:30																
15:00	15:00~16:00 ベーシックヨガ ゆつきー ★★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ 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 パワーヨガ 池上 元香 ★★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ Mana ★★★			15:00~16:00 ピギナーヨガ AI ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ ゆつきー ★★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ 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 ★★★					
15:30																
16:00																
16:30	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)					16:00~17:30 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 (アロマ)					
17:00				16:30~17:30 ベーシックヨガ 池上 元香 ★★	16:30~17:30 やさしいフローヨガ ~アロマ~ Mana ★★								16:30~17:30 やさしいフローヨガ ~アロマ~ Mana ★★			
17:30																
18:00				18:00 閉館	18:00 閉館							18:00 閉館	18:00 閉館			
18:30	18:30~19:30 ピラティス CHIEMI ★★	18:30~19:30 ピギナーヨガ ゆつきー ★	18:30~19:30 フローヨガ 狩生 さやか ★★					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 CHIEMI ★★	18:30~19:30 ピギナーヨガ ゆつきー ★	18:30~19:30 フローヨガ 狩生 さやか ★★					
19:00																
19:30																
20:00	20:00~21:00 ストレッチングヨガ CHIEMI ★	20:00~21:00 ピラティス Kaoru ★★	20:00~21:00 リラックスヨガ 狩生 さやか ★				20:00~21:00 有難 コンディショニングヨガ 狩生 さやか ★★	20:00~21:00 ストレッチングヨガ CHIEMI ★	20:00~21:00 ピラティス Kaoru ★★	20:00~21:00 リラックスヨガ 狩生 さやか ★						
20:30																
21:00			21:30 閉館													
21:30	21:30~22:15 ピギナーヨガ KAZUMI ★	21:30~22:15 ストレッチングヨガ ~アロマ~ ユウ ★					21:30~22:15 リラックスヨガ ~アロマ~ Mayo ★	21:30~22:15 ピギナーヨガ KAZUMI ★	21:30~22:15 ストレッチングヨガ ~アロマ~ ユウ ★							
22:00																
22:30																
23:00	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。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。
 ※赤文字の表記のIR:インストラクター・PG:プログラムのことです。

※参加の際にご確認ください。
 ★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: 6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ます。

