

CALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド金山店 9月16日(水)～9月23日(水)スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	祝日PG 9月21日(月)	祝日PG 9月22日(火)	祝日PG 9月23日(水)
9:00	休館日							
9:30								
10:00				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 Wake Up Yoga KAZUMI ★	9:30～10:30 モーニングヨガ Mana ★★	9:30～10:30 巡るカラダをつくる リンバヨガ Mayo ★★
10:30		10:30～11:30 姿勢改善ピラティス kyoko ★★	10:30～11:30 ピラティス AKO ★★					
11:00				11:00～12:00 全身リカバリー AI ★	11:00～12:00 骨盤 コンディショニングヨガ ジュン ★★	11:00～12:00 夏の疲れをリセット アロマ陰ヨガ Kumiko ★★	11:00～12:00 美柔軟フローヨガ Marina ★	11:00～12:00 やさしい 軽やかヨガ しずか ★
11:30			↓代行レッスン↓					
12:00		12:00～13:00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ kyoko ★	12:00～13:00 やさしいフローヨガ ゆっきー ★					
12:30								
13:00								
13:30		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 ビギナーヨガ KAZUMI ★	13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ 池上 元香 ★★★	13:30～14:30 ゆるっと ヒーリングヨガ ユウ ★	13:30～14:30 巡りを整える ビギナーピラティス Kaoru ★
14:00								
14:30								
15:00		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 ボディケアヨガ 狩生 さやか ★	15:00～16:00 夏の疲れ解消！ 姿勢リセットヨガ HITOMI ★★	15:00～16:00 香りと眠りの ヨガニドラ Kumiko ★★
15:30								
16:00								
16:30		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 燃やして、 流して、巡らせる。 全身デトックスヨガ ジュン ★★	16:30～17:30 リズムピラトレ AKO ★	16:30～17:30 秋バテ撲滅 パワーヨガ caeco ★★★
17:00								
17:30								
18:00				18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館
18:30		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 ★★					
19:00								
19:30		↓代行レッスン↓						
20:00		20:00～21:00 ボディメイク ピラティス AKO ★★	20:00～21:00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ 狩生 さやか ★					
20:30								
21:00								
21:30		↓PG変更↓ 21:30～22:15 やさしい デトックスヨガ ユウ ★	21:30 閉館					
22:00								
22:30								
23:00		23:00 閉館						

CALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド金山店 9月24日(木)～9月30日(水)スタジオスケジュール

9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
9:00						
9:30			9:30～10:30 ビューティーヨガ ジュン ★			
10:00						
10:30	10:30～11:30 姿勢改善ピラティス kyoko ★★	10:30～11:30 ピラティス AKO ★★		10:30～11:30 シェイプアップヨガ しずか ★★★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ ～アロマ～ caeco ★	
11:00			11:00～12:00 骨盤 コンディショニングヨガ ジュン ★★			
11:30						
12:00	12:00～13:00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ kyoko ★	↓代行レッスン↓ 12:00～13:00 ビギナーヨガ AI ★		12:00～13:00 ベーシックヨガ しずか ★★		
12:30				↓代行レッスン↓		
13:00						
13:30	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 ビギナーヨガ KAZUMI ★	13:30～14:30 やさしいフローヨガ AI ★	13:30～14:30 姿勢改善 ピラティス AKO ★★	
14:00						
14:30						
15:00	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 ★	↓代行レッスン↓ 15:00～16:00 ベーシックヨガ ゆっきー ★★	↓代行レッスン↓ 15:00～16:00 デトックスヨガ AI ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ AI ★	
15:30						
16:00			↓代行レッスン↓ 16:30～17:30 やさしいフローヨガ ～アロマ～ ゆっきー ★	16:00～17:30 温活タイム	16:00～17:30 温活タイム	
16:30	16:00～17:30 温活タイム	16:00～17:30 温活タイム (アロマ)				
17:00			18:00 閉館			
17:30				↓IR変更↓ 18:30～19:30 リフレッシュヨガ KAZUMI ★★	18:30～19:30 やさしい デトックスヨガ HITOMI ★	
18:00						
18:30	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 ★★				
19:00						
19:30						
20:00	20:00～21:00 ボディメイク ピラティス Kaoru ★★	20:00～21:00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ 狩生 さやか ★		20:00～21:00 ビギナーヨガ SHIORI ★	20:00～21:00 骨盤 コンディショニングヨガ 狩生 さやか ★★	
20:30						
21:00	↓PG変更↓ 21:30～22:15 やさしい デトックスヨガ ユウ ★	21:30 閉館		21:30～22:15 フローヨガ SHIORI ★★	21:30～22:15 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ Mayo ★	
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00 閉館			23:00 閉館	23:00 閉館	

休館日

休館日

※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・火・水・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きます。



プラネタリウム



リカバリーボール

