

CALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド金山店 10月1日(木)～10月8日(木) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
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 ★				
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 ★★		↓PG変更↓	10:30～11:30 シェイプアップヨガ しずか ★★★		10:30～11:30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10:30～11:30 姿勢改善ピラティス kyoko ★★
11:00			11:00～12:00 全身リカバリー AI ★	11:00～12:00 冷え・むくみ 解消ヨガ ジュン ★★				
11:30		↓スクリーン↓						
12:00	12:00～13:00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ kyoko ★	11:50～12:20 ビギナーヨガ ★			12:00～13:00 ベーシックヨガ しずか ★★		12:00～13:00 ボディ コンディショニングヨガ HITOMI ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ kyoko ★
12:30								
13:00	↓代行レッスン↓							
13:30	13:30～14:30 リフレッシュヨガ AI ★★	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 ヒーリングヨガ Mayo ★		13:30～14:30 全身リカバリー ゆっきー ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ しずか ★★
14:00								
14:30	↓代行レッスン↓							
15:00	15:00～16:00 ボディメイク ピラティス AKO ★★	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 骨盤 コンディショニングヨガ Mayo ★★		15:00～16:00 ベーシックヨガ ゆっきー ★★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ しずか ★★★
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 ★	16:00～17:30 温活タイム		16:00～17:30 温活タイム	16:00～17:30 温活タイム
17:00								
17:30								
18:00			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 ★★			18:30～19:30 リフレッシュヨガ KAZUMI ★★		18:30～19:30 ピラティス CHIEMI ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ ゆっきー ★
19:00								
19:30	↓スクリーン↓							↓スクリーン↓
20:00	19:50～20:20 筋トレ エクササイズ ★★	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 ストレッチングヨガ CHIEMI ★	19:50～20:20 筋トレ エクササイズ ★★
20:30								
21:00		21:30 閉館						
21:30	21:30～22:15 やさしい デトックスヨガ ユウ ★				21:30～22:15 フローヨガ SHIORI ★★		21:30～22:15 ビギナーヨガ KAZUMI ★	21:30～22:15 やさしい デトックスヨガ ユウ ★
22:00								
22:30								
23:00	23:00 閉館				23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館

CALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド金山店 10月9日(金)～10月15日(木)スタジオスケジュール

	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	祝日PG 10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
9:00			↓代行レッスン↓	祝日プログラム (別紙掲示)			
9:30		9:30～10:30 リフレッシュヨガ AI ★★	9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ ゆっきー ★				↓代行レッスン↓
10:00			↓代行レッスン↓		10:30～11:30 ヒーリングヨガ ～アロマ～ caeco ★	10:30～11:30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10:30～11:30 姿勢改善ピラティス AKO ★★
10:30	10:30～11:30 ピラティス AKO ★★				↓スクリーン↓		↓スクリーン↓
11:00	↓スクリーン↓	11:00～12:00 全身リカバリー AI ★	11:00～12:00 フローヨガ AI ★★		11:50～12:20 ベーシック フローヨガ ～アロマ～ ★★		11:50～12:20 全身ストレッチヨガ ★
11:30	11:50～12:20 ビギナーヨガ ★					12:00～13:00 ボディ コンディショニングヨガ HITOMI ★★	
12:00					13:30～14:30 姿勢改善 ピラティス AKO ★★	13:30～14:30 全身リカバリー ゆっきー ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ しずか ★★
12:30		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 ★				
13:00	13:30～14:30 ボディメイクヨガ 池上 元香 ★★				15:00～16:00 ビギナーヨガ AI ★	15:00～16:00 ベーシックヨガ ゆっきー ★★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ しずか ★★★
13:30							
14:00					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 ★★★
14:30		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 ★				
15:00	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 ★★				
15:30							
16:00	16:00～17:30 温活タイム (アロマ)						
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		18:00 閉館	18:00 閉館				
18:30	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 ビギナーヨガ ゆっきー ★
19:00							↓スクリーン↓
19:30							19:50～20:20 筋トレ エクササイズ ★★
20:00	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 骨盤 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 ★	
20:30							
21:00	21:30 閉館				21:30～22:15 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ Mayo ★	21:30～22:15 ビギナーヨガ KAZUMI ★	21:30～22:15 やさしい デトックスヨガ ユウ ★
21:30							
22:00					23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
22:30							
23:00							

※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。

アロマ

プラネタリウム

リカバリーボール