

CALDO Gamou4chome STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目 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
10:00			10:00～11:00 ベーシックヨガ		10:00～11:00 パワーヨガ	10:00～11:00 ビューティーヨガ	10:00～11:00 週替わり担当	10:00
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ	NEW 10:30～11:30 デトックスヨガ	★★ 歩		★★★ Samico	★ Kako	★★ ※別紙参照	10:30
11:00	★ HIROMI	★★ AKKO			NEW			11:00
11:30			11:30～12:30 やさしいフローヨガ		11:30～12:30 アロマビューティー ヨガ ★	11:30～12:30 ヴィンヤサフロー ヨガ ★★★	11:30～12:30 陰ヨガ	11:30
12:00	12:00～13:00 ピラティス	12:00～13:00 ストレッチングヨガ	★ Saeko		★ Samico	★ Kako	★ YU-RI	12:00
12:30	★★ HIROMI	★ AKKO				溶岩タイム	溶岩タイム	12:30
13:00	溶岩タイム 13:00～13:30	溶岩タイム 13:00～13:30	13:00～14:00 シェイプアップ ヨガ ★★★		アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00
13:30	NEW		★ Saeko		NEW	NEW 13:30～14:30 リラックスヨガ	13:30～14:30 ベーシックヨガ	13:30
14:00	14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ ★	14:00～15:00 ボディ コンディショニングヨガ	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00		14:00～15:00 ベーシックヨガ	★ Rina	★★ honami	14:00
14:30	★ 歩	★★ 彩花			★★ スタッフ	溶岩タイム 14:30～15:30	アロマ溶岩タイム 14:30～15:30	14:30
15:00					溶岩タイム 15:00～15:30			15:00
15:30	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ	15:30～16:30 アロマリラックス ヨガ ★	NEW 15:30～16:30 ストレッチングヨガ					15:30
16:00	★★ 歩	★ 真穂	★ Kako		16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★	16:00～17:00 週替わり担当	16:00～17:00 アロマリラックス ヨガ ★	16:00
16:30					★ AKKO	★★ ※別紙参照	★ honami	16:30
17:00	アロマ溶岩タイム 16:30～17:45	アロマ溶岩タイム 16:30～18:00	溶岩タイム 16:30～18:00					17:00
17:30					17:30～18:30 リラックスヨガ	17:30～18:30 アロマビギナーヨガ	17:30～18:30 冷えむくみ改善ヨガ	17:30
18:00	18:15～19:00 アロマビューティー ヨガ ★ 彩花	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ ★★★	18:30～19:15 リフレッシュヨガ		★ AKKO	★ ※別紙参照	★★ Natsuki	18:00
18:30		歩	★★ HIROMI		溶岩タイム 18:30～19:00	アロマ溶岩タイム 18:30～19:30	溶岩タイム 18:30～19:30	18:30
19:00								19:00
19:30	19:30～20:30 フローヨガ				19:30～20:30 デトックスヨガ			19:30
20:00	★★ もも	20:00～21:00 ビューティーヨガ	19:45～20:30 ビギナーピラティス		★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30		★ 歩	★ HIROMI			【営業時間】		20:30
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ	溶岩タイム 21:00～22:00	21:00～22:00 デトックスヨガ		21:00～22:00 アロマストレッチング	平日(月・火) 10:00～22:30		21:00
21:30	★ もも		★★ ひとみ		ヨガ ★ みさと	平日(水・金) 9:30～22:30		21:30
22:00						土日祝 9:30～20:00		22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	※ 各種お手続きにつきましては、 営業時間終了の1時間前とさせていただきます。		22:30
						【休館日】 毎週木曜日		
						【★は強度を示します】		
						★初級		
						★★初級～中級		
						★★★中級～上級		
						全クラス 室温40℃ 湿度55%		

休館日

※全てのレッスンは定員70名です。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※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)、マルチストア利用料3,960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。
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。

蒲生公式LINEでも
いち早く情報お届け
しております☺❤️"

