

# 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
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	10:30～11:30 デトックスヨガ ★★ AKKO	10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★ 歩	10:00～11:00 パワーヨガ ★★★ Samico	10:00～11:00 ビューティーヨガ ★ Kako	10:00～11:00 週替わり担当 ★★ ※別紙参照
11:00						
11:30						
12:00	12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 ストレッチングヨガ ★ AKKO	11:30～12:30 やさしいフローヨガ ★ Saeko	11:30～12:30 アロマビューティー <sup>ヨガ</sup> ★ Samico	11:30～12:30 ヴィンヤサフロー <sup>ヨガ</sup> ★★★ Kako	11:30～12:30 陰ヨガ ★ YU-RI
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 <sup>ヨガ</sup> ★★★ Saeko	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	溶岩タイム 12:30～13:00	溶岩タイム 12:30～13:00
13:30						
14:00	14:00～15:00 やさしい <sup>デトックスヨガ</sup> ★★ 歩	14:00～15:00 ボディ <sup>コンディショニングヨガ</sup> ★★ 彩花	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	14:00～15:00 ベーシックヨガ ★★ スタッフ	13:30～14:30 リラックスヨガ ★ Rina	13:30～14:30 ベーシックヨガ ★★ honami
14:30						
15:00						
15:30	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマリラックス <sup>ヨガ</sup> 真穂	15:30～16:30 ストレッチングヨガ ★ Kako	15:00～15:30	溶岩タイム 14:30～15:30	アロマ溶岩タイム 14:30～15:30
16:00						
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			
17:30						
18:00						
18:30	18:15～19:00 アロマビューティー <sup>ヨガ</sup> ★★ 彩花	18:30～19:30 シェイプアップ <sup>ヨガ</sup> ★★★ 歩	18:30～19:15 リフレッシュヨガ ★★ HIROMI	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 <sup>ヨガ</sup> ★★ AKKO	16:00～17:00 週替わり担当 ★★ ※別紙参照	16:00～17:00 アロマリラックス <sup>ヨガ</sup> ★ honami
19:00						
19:30	19:30～20:30 フローヨガ ★★ もも		19:45～20:30 ビギナーピラティス ★ HIROMI	17:30～18:30 リラックスヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマビギナーヨガ ★ ※別紙参照	17:30～18:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ Natsuki
20:00		20:00～21:00 ビューティーヨガ ★ 歩		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
20:30						
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ ★ もも	溶岩タイム 21:00～22:00	21:00～22:00 デトックスヨガ ★★ ひとみ	19:30～20:30 デトックスヨガ ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	21:00～22:00 アロマストレッチング <sup>ヨガ</sup> ★ みさと	【営業時間】 平日（月・火） 10:00～22:30 平日（水・金） 9:30～22:30 土日祝 9:30～20:00	21:00

※全てのレッスンは定員70名です。

※スタジオ内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クer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😊❤️"



休館日

※各種お手続きにつきましては、  
営業時間終了の1時間前とさせて頂きます。

【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℃ 温度55%