

CALDO Gamou4chome STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目 2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	10:30~11:30 デトックスヨガ	★★ 歩		★★★ Samico	★ Kako	★★ ※別紙参照	10:30
11:00	★ HIROMI	★★ AKKO						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			Saeko		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			★★ 海古都	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 ★	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		19:45~20:30 ビギナーピラティス		19:30~20:30 デトックスヨガ	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00	★★ もも	20:00~21:00 ビューティーヨガ	★ HIROMI		★★ honami			20:00
20:30		★ 歩						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			21:00
21:30	★ もも		★★ ひとみ		ヨガ ★ みさと			21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30

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)、マルチスタジオ利用料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☺❤"



【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
 ※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。
 【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%