

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
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						11:00
11:30						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 ^{Yoga} ヨガ ★ Samico	11:30~12:30 ヴィンヤサフロー ^{Yoga} ヨガ ★★★ Kako	11:30~12:30 陰ヨガ ★ YU-RI
12:30						12:00
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 ★★★ 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						13:00
14:00	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ ★ 歩	14:00~15:00 ボディ コンディショニングヨガ ★★ 彩花	アロマ溶岩タイム 14:00~15:00	NEW 14:00~15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都	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						14:00
15:00						14:30
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 ヨガ ★ 真穂	15:30~16:30 ストレッチングヨガ ★ Kako	溶岩タイム 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						15:00
16:30	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						15:30
17:30						16:00
18:00						16:30
18:30	18:15~19:00 アロマビューティー ^{Yoga} ★ 彩花	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ ★★★ 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 ヨガ ★★ 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 ヨガ ★ honami
19:00						17:00
19:30	19:30~20:30 フローヨガ ★★ もも	20:00~21:00 ビューティーヨガ ★ 歩	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						18:00
20:30						18:30
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	21:00~22:00 アロマストレッチング ヨガ ★ みさと	アロマ溶岩タイム 18:30~19:30	溶岩タイム 18:30~19:30
21:30						19:00
22:00						19:30
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館

休館日

※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カーに入れください。

※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😊❤️"



※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%

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

21:30

22:00

22:30