

CALDO Gamou4chome STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目 3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 ★★ 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	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						10:30
11:00								11:00
11:30			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 ヨガ ★ Samico	11:30～12:30 ヴィンヤサフロー ヨガ ★★★ Kako	11:30～12:30 陰ヨガ ★ YU-RI	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				溶岩タイム	溶岩タイム	12:00
12:30					アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	12:30～13:00	12:30～13:00	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 ★★★ Saeko					13:00
13:30						13:30～14:30 リラックスヨガ ★ Rina	13:30～14:30 ベーシックヨガ ★★ honami	13:30
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		14:00～15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都			14:00
14:30					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	14:30
15:00								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 ヨガ ★ 真穂	15:30～16:30 ストレッチングヨガ ★ Kako			NEW		15:30
16:00					16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★ AKKO	16:00～17:00 やさしいパワーヨガ ★★ Mei	16:00～17:00 アロマリラックス ヨガ ★ honami	16:00
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			NEW		16:30
17:00					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 ★ Mei	17:30～18:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ Natsuki	17:00
17:30					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	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 ★★★ 歩	18:30～19:15 リフレッシュヨガ ★★ HIROMI					18:00
18:30								18:30
19:00								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		19:30～20:30 デトックスヨガ ★★ honami			19:30
20:00		20:00～21:00 ビューティーヨガ ★ 歩				20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30						【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%		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		21:00～22:00 アロラストretching ヨガ ★ みさと			21:00
21:30								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)、マルチストア利用料0円～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☺❤❤"

