

# CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE

## カルド蒲生四丁目店 4月1日(水)～4月15日(水) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
9:00													
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 やさしいデトックス ヨガ★ Kako	10:00～11:00 キックボクササイズ ★★ YU-RI		10:30～11:30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★ 歩	10:00～11:00 ボディコンディショ ニングヨガ★★ 彩花	10:00～11:00 ビューティーヨガ ★ Kako	10:00～11:00 フローヨガ ★★ CHIE	★へ変更 10:30～11:30 ビギナーピラティス ★ HIROMI	10:30～11:30 デトックスヨガ ★★ AKKO	10:00～11:00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩
10:30													
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 除ヨガ ★ YU-RI		12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	11:30～12:30 リラクソスヨガ ★ Saeko	11:30～12:30 アロマビューティー ヨガ★ 彩花	11:30～12:30 ヴィンヤサフロー ヨガ★★★ Kako	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI	★★へ変更 12:00～13:00 フローヨガ ★★ 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
12:00													
12:30		アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	12:30～13:00	12:30～13:00		12:00～13:00 溶岩タイム ★ HIROMI	12:00～13:00 ストレッチングヨガ ★ AKKO	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	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 溶岩タイム ★★★ Saeko
13:00	13:00～14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko		NEW			13:00～13:30	13:00～13:30		NEW		13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko
13:30			13:30～14:30 リラクソスヨガ ★ 安田 葉子	13:30～14:30 ベーシックヨガ ★★ honami				アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	14:00～15:00	13:30～14:30 リラクソスヨガ ★ もも	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ★★ もも		アロマ溶岩タイム 14:00～15:00
14:00	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	14:30～15:30 溶岩タイム ★ Mei	アロマ溶岩タイム 14:30～15:30		14:00～15:00 やさしいデトックス ヨガ★ 歩	14:00～15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都		14:00～15:00 溶岩タイム ★ AKKO	14:30～15:30 溶岩タイム ★ Mei	14:00～15:00 やさしいデトックス ヨガ★ 歩	14:00～15:00 リフレッシュヨガ ★★ 彩花	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00
14:30		溶岩タイム 15:00～15:30							溶岩タイム 15:00～15:30	14:30～15:30			
15:00													
15:30	15:30～16:30 ストレッチングヨガ ★ Kako	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ★★ AKKO	16:00～17:00 やさしいVパワーヨガ ★★★ Mei	16:00～17:00 ストレッチングヨガ ★ honami		15:30～16:30 ベーシックヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマリラクソ スヨガ★ 真糖		溶岩タイム 16:30～18:00	15:30～16:30 ストレッチングヨガ ★ Kako	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマビューティ ヨガ★ 真糖	15:30～16:30 やさしいデトックス ヨガ★ Kako
16:00													
16:30	溶岩タイム 16:30～18:00					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		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		17:30～18:30 ストレッチングヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマビューティ ヨガ★ Mei	17:30～18:30 姿勢改善ヨガ ★★ Natsuki					17:30～18:30 リラクソスヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマビューティ ヨガ★ Mei	17:30～18:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ Natsuki		
17:30													
18:00		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		18:15～19:00 アロマビギナーヨガ ★ もも	18:30～19:30 シェイプアップ 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		
18:30	18:30～19:15 フローヨガ ★★★ HIROMI							★へ変更 18:30～19:15 ビギナーヨガ ★ HIROMI				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
19:00		19:30～20:30 デトックスヨガ ★★ honami				19:30～20:30 フロヨガ ★★ もも	20:00～21:00 ビューティーヨガ ★ 歩	★へ変更 19:30～20:30 やさしいフローヨガ ★ honami					
19:30													
20:00	19:45～20:30 ビギナーピラティス ★ HIROMI		20:00 閉館	20:00 閉館									19:45～20:30 ビギナーピラティス ★ HIROMI
20:30													
21:00	21:00～22:00 デトックスヨガ ★★ ひとみ	21:00～22:00 やさしいフローヨガ ★ みさと			21:00～22:00 リラクソスヨガ ★ ※別紙参照								21:00～22:00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ ひとみ
21:30													
22:00													
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

※全てのレッスンは定員70名です。  
 ※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)、時間外利用料1,980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。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。  
 ※レッスン中は、インストラクターの指示から大きく離れた行為はご遠慮ください。  
 ※溶岩タイムは、会員様ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。  
 ※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの清掃にご協力をお願いいたします。

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55～60%