

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目店 4月17日(金)~4月29日(水) スタジオスケジュール

	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水) 昭和の日
9:00									4/29(水)~5/6(水)はGW特別プログラム期間です!! この期間にしかない! キャンドルやプラネタリウムを使用したレッスンもあります。◇ 詳細は後日掲示いたします! ご参照ください。^_^			
9:30												
10:00	10:00~11:00 シェイプアップヨガ ★★★ Samico	10:00~11:00 ストレッチングヨガ ★ Kako	10:00~11:00 コアトレヨガ ★★ Mica	10:30~11:30 ストレッチングヨガ ★ Samico	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 フローヨガ ★★ もも	10:00~11:00 ビューティーヨガ ★ Kako	10:00~11:00 ボディメイクヨガ ★★ もも			10:00~11:00 特別プログラム ★★ 未定
10:30										10:30~11:30 ビギナーピラティス ★ HIROMI	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ ★★ AKKO	
11:00		★★へ変更						★★へ変更				
11:30	11:30~12:30 アロマビューティー ヨガ★ Samico	11:30~12:30 フローヨガ ★★ Kako	11:30~12:30 陰ヨガ ★ YU-RI	12:00~13:00 リフレッシュヨガ ★★ honami	12:00~13:00 ビューティーヨガ ★ 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 ヨガ★ もも	11:30~12:30 フローヨガ ★★ Kako	11:30~12:30 陰ヨガ ★ YU-RI	12:00~13:00 デトックスヨガ ★★ HIROMI	12:00~13:00 ストレッチングヨガ ★ AKKO	11:30~12:30 特別プログラム ★ 未定
12:00												
12:30	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	溶岩タイム 13:00~13:30	溶岩タイム 13:00~13:30		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	溶岩タイム 13:00~13:30	溶岩タイム 13:00~13:30	アロマ溶岩タイム 12:30~13:30
13:00												
13:30		13:30~14:30 リラックスヨガ ★ 安田 葉子	13:30~14:30 フローヨガ ★★ honami	14:00~15:00 リラックスヨガ ★ 歩	14:00~15:00 ボディメイクヨガ ★★ もも	13:00~14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko	14:00~15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都	13:30~14:30 やさしいデトックス ヨガ★ 安田 葉子	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★★ honami	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 ★★ もも	14:00~15:00 特別プログラム ★★★ kako
14:00	14:00~15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都	溶岩タイム 14:30~15:30	アロマ溶岩タイム 14:30~15:30				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			溶岩タイム 15:00~15:30
14:30												
15:00	溶岩タイム 15:00~15:30											
15:30		★★★へ変更		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 やさしいデトックス ヨガ★ Kako		★★★へ変更		15:30~16:30 ベーシックヨガ ★★ 歩	15:30~16:30 アロマビューティー ヨガ★ 真穂	16:00~17:00 特別プログラム ★★ もも
16:00	16:00~17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ★★ AKKO	16:00~17:00 パワーヨガ ★★★ Mei	16:00~17:00 アロマリラックス ヨガ★ honami	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	16:00~17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ★★ AKKO	16:00~17:00 パワーヨガ ★★★ Mei	16:00~17:00 やさしいフローヨガ ★ honami	アロマ溶岩タイム 16:30~17:45	アロマ溶岩タイム 16:30~18:00	
16:30												
17:00												
17:30	17:30~18:30 ストレッチングヨガ ★ 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	18:15~19:00 アロマビギナーヨガ ★ 海古都	18:30~19:30 シェイプアップヨガ ★★★ 歩	18:30~19:15 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 ★ Mei	17:30~18:30 姿勢改善ヨガ ★★ Natsuki	18:15~19:00 アロマビギナーヨガ ★ 海古都	18:30~19:30 シェイプアップヨガ ★★★ 歩	17:30~18:30 特別プログラム ★ もも
18:00												
18:30	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				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			溶岩タイム 18:30~19:30
19:00												
19:30	19:30~20:30 デトックスヨガ ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30~20:30 ベーシックヨガ ★★ もも	20:00~21:00 ビギナーヨガ ★ 歩	19:45~20:30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	19:30~20:30 デトックスヨガ ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30~20:30 フローヨガ ★★ もも	20:00~21:00 ビューティーヨガ ★ 歩	20:00 閉館
20:00												
20:30												
21:00	21:00~22:00 やさしいフローヨガ ★ みさと			21:00~22:00 ビューティーヨガ ★ 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 ストレッチングヨガ ★ みさと	21:00~22:00 リラックスヨガ ★ もも	溶岩タイム 21:00~22:00			
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

※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に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、会員様がご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入退室可能です。
 ※スタジオからご退室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%