

# CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE

## カルド蒲生四丁目店 5月1日(金)～5月15日(金) スタジオスケジュール

GW特別プログラム期間												
5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日) 憲法記念日	5月4日(月) みどりの日	5月5日(火) こどもの日	5月6日(水) 振替休日	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月15日(金)
9:00												
9:30												
10:00	10:00～11:00 アロマビューティー ヨガ ★ Samico	10:00～11:00 ととの朝活ヨガ ★ Kako	10:00～11:00 ダイエット キックボクササイズ ★★ YU-RI	10:00～11:00 背中から整える リセットヨガ ★ もも	10:00～11:00 背中から整える リセットヨガ ★ もも	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 ボディメイクヨガ ★★ もも	★★へ変更 10:30～11:30 ピラティス ★★ HIROMI	10:00～11:00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	10:00～11:00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	★★へ変更 10:00～11:00 アロマビューティー ヨガ ★ Samico
10:30												
11:00												
11:30	11:30～12:30 ボディバランスヨガ ★★★ Samico	11:30～12:30 ヴィンヤサフロー ヨガ ★★★ Kako	11:30～12:30 星空陰ヨガ ★ YU-RI	11:30～12:30 GWリセット ピラティス ★ HIROMI	11:30～12:15 Beat Shape ★★★もも	11:30～12:30 アロマビギナーヨガ ★ 海古都	11:30～12:30 アロマビギナーヨガ ★ Samico	11:30～12:30 陰ヨガ ★ YU-RI	★★へ変更 11:30～12:30 ピラティス ★★ HIROMI	11:30～12:30 ピギナーピラティス ★ AKKO	11:30～12:30 ピギナーヨガ ★ Saeko	★★★へ変更 11:30～12:30 パワーヨガ ★★★ Samico
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 12:30～13:30	溶岩タイム 12:15～13:00	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	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 12:30～13:00	溶岩タイム 12:30～13:00	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30
13:00												
13:30	13:30～14:30 背筋すーとヨガ ★ 安田 葉子	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ★★ honami	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ★★ honami	14:00～15:00 寝たままヨガ ★ 歩	14:00～15:00 リフレッシュヨガ ★★ 真穂	14:00～15:00 やさしいデトックス ヨガ★ kako	14:00～15:00 ペーシックヨガ ★★ 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 デトックスヨガ ★★ honami	14:00～15:00 リラクソスヨガ ★ 歩	13:00～14:00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko	14:00～15:00 ピギナーヨガ ★ 海古都
14:00	14:00～15:00 ペーシックヨガ ★★ 海古都	アロマ溶岩タイム 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 15:00～15:30	溶岩タイム 15:00～15:30	溶岩タイム 14:30～15:30	溶岩タイム 14:30～15:30	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	溶岩タイム 15:00～15:30
14:30												
15:00	溶岩タイム 15:00～15:30											
15:30	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	16:00～17:00 しなやかコアフロー ピラティス ★★ HIROMI	16:00～17:00 ペーシックヨガ ★★ Mei	16:00～17:00 アロマリラクソス ヨガ ★ honami	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマリラクソス ヨガ ★ 真穂	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	16:00～17:00 銀河を巡る フローヨガ ★★ AKKO	16:00～17:00 ビューティーヨガ ★ Mei	16:00～17:00 眠りを深める ゆったりヨガ ★ honami	16:30～17:00 溶岩タイム 16:30～17:00	16:30～17:00 溶岩タイム 16:30～17:00							
16:30												
17:00												
17:30	17:30～18:30 リラクソスヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アクティブ プレスヨガ ★★ Mei	17:30～18:30 やさしいパワーヨガ ★★ Natsuki	17:30～18:30 下半身むくみ スッキリヨガ ★★ haruka	17:30～18:30 ストレッチングヨガ ★ haruka	17:30～18:30 リラクソスヨガ ★ HIROMI	17:30～18:30 ビューティーヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマビューティー ヨガ ★ Mei	17:30～18:30 姿勢改善ヨガ ★★ Natsuki	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
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	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	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	溶岩タイム 18:30～19:30	溶岩タイム 18:30～19:00
19:00												
19:30	19:30～20:30 デトックスヨガ ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30～20:30 リフレッシュヨガ ★★ honami	19:30～20:30 ボディメイクヨガ ★★ もも	20:00～21:00 ビューティーヨガ ★ 歩	19:45～20:30 ピギナーピラティス ★ HIROMI	19:30～20:30 デトックスヨガ ★★ honami
20:00												
20:30												
21:00	21:00～22:00 全身めぐりヨガ ★ みさと							21:00～22:00 やさしいフローヨガ ★ みさと	21:00～22:00 ピギナーヨガ ★ 未定	溶岩タイム 21:00～22:00	21:00～22:00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ ひとみ	21:00～22:00 ビューティーヨガ ★ みさと
21:30												
22:00												
22:30	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。

【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55～60%

蒲生公式LINEでも  
いち早く情報お届け  
しております☺️❤️"

