

CALDO GAMO-4HOME STUDIO TIMETABLE
カルド蒲生四丁目店 5月16日(土)～31日(日) スタジオスケジュール

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)	
9:00															
9:30															
10:00	10:00～11:00 ビュティヨーカ ★ Kako	10:00～11:00 ヨガ ★★ Mica			10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★ 歩	★ ハ変更 10:00～11:00 アロマビュティ ヨーカ★ Samico	10:00～11:00 ストレッチング ★ Kako	10:00～11:00 ヨガ ★★ 未定				10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★ 歩	★ ハ変更 10:00～11:00 パワーヨガ ★★★ Samico	10:00～11:00 ビュティヨーカ ★ Kako	10:00～11:00 フローヨガ ★★ もも
10:30			10:30～11:30 ピギナーヨーカ ★ HIROMI	10:30～11:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ★★ AKKO					10:30～11:30 ピギナーピラティス ★ HIROMI	10:30～11:30 やさしいVパワー ヨガ ★★ AKKO					
11:00						★ ハ変更 ★ ハ変更	★ ハ変更					★ ハ変更			
11:30	11:30～12:30 ウィンヤサフロ ヨーカ★★★ Kako	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI			11:30～12:30 ビュティヨーカ ★ Saeko	★ ハ変更 11:30～12:30 パワーヨガ ★★★ Samico	11:30～12:30 フローヨガ ★★ Kako	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI			11:30～12:30 やさしいフロー ヨーカ ★ Saeko	★ ハ変更 11:30～12:30 アロマストレッチ ングヨーカ★ Samico	11:30～12:30 ウィンヤサフロ ヨーカ★★★ Kako	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI	
12:00			12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 やさしいデトックス ヨーカ★ AKKO					12:00～13:00 デトックスヨーカ ★★ HIROMI	12:00～13:00 ビュティヨーカ ★ AKKO					
12:30	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	溶岩タイム 12:30～13:00	
13:00			溶岩タイム 13:00～13:30	溶岩タイム 13:00～13:30					溶岩タイム 13:00～13:30	溶岩タイム 13:00～13:30					
13:30	13:30～14:30 リラクソスヨーカ ★ 安田 菓子	13:30～14:30 デトックスヨーカ ★★ honami			13:00～14:00 シェイプアップ ヨーカ ★★★ Saeko			13:30～14:30 やさしいデトックス ヨーカ★ 安田 菓子			13:00～14:00 シェイプアップ ヨーカ ★★★ Saeko		13:30～14:30 リラクソス ヨーカ ★ 安田 菓子	13:30～14:30 ベーシック ヨーカ ★★ honami	
14:00			14:00～15:00 リラクソスヨーカ ★ 歩	14:00～15:00 ベーシック ヨーカ★★ 海古都					14:00～15:00 アロマ溶岩 タイム ★ 海古都	14:00～15:00 ストレッチ ングヨーカ ★ 歩	14:00～15:00 ベーシック ヨーカ★★ 海古都		14:00～15:00 ピギナー ヨーカ★ 海古都	14:00～15:00 アロマ溶岩 タイム ★ 海古都	
14:30	溶岩タイム 14:30～15:30	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 14:30～15:30	アロマ溶岩 タイム 14:30～15:30	
15:00															
15:30			15:30～16:30 ベーシック ヨーカ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマビュティ ヨーカ★ 眞穂	15:30～16:30 ストレッチ ングヨーカ ★ Kako				15:30～16:30 冷えむくみ 改善ヨーカ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマリラ クソス ヨーカ★ 眞穂	15:30～16:30 やさしい デトックス ヨーカ★ Kako	★ ハ変更 16:00～17:00 ビュティ ヨーカ ★ AKKO	16:00～17:00 やさしい Vパワー ヨーカ ★★ Mei	16:00～17:00 アロマリラ クソス ヨーカ★ honami	
16:00	16:00～17:00 やさしいV パワーヨーカ ★★★ Mei	16:00～17:00 アロマリラ クソス ヨーカ★ honami				16:00～17:00 肩こり・腰 痛改善 ヨーカ★★ AKKO	★ ハ変更 16:00～17:00 パワー ヨーカ ★★★ Mei	16:00～17:00 アロマピ ギナー ヨーカ ★ もも							
16:30			アロマ溶 岩タイム 16:30～17:45						アロマ溶 岩タイム 16:30～17:45	アロマ溶 岩タイム 16:30～18:00					
17:00					溶岩 タイム 16:30～18:00										
17:30	17:30～18:30 アロマピ ギナー ヨーカ ★ Mei	17:30～18:30 冷えむく み改善 ヨーカ ★★ Natsuki						17:30～18:30 姿勢改善 ヨーカ ★★ Natsuki					17:30～18:30 肩こり・腰 痛改善 ヨーカ★★ AKKO	17:30～18:30 アロマピ ギナー ヨーカ ★ Mei	
18:00			18:15～19:00 アロマ溶 岩 ヨーカ★ もも						18:15～19:00 アロマピ ギナー ヨーカ ★ もも	18:30～19:30 シェイプ アップ ヨーカ ★★★ 歩			18:30～19:30 アロマ溶 岩 タイム 18:30～19:30	18:30～19:30 溶岩 タイム 18:30～19:30	
18:30	アロマ溶 岩 タイム 18:30～19:30	溶岩 タイム 18:30～19:30		18:30～19:30 シェイプ アップ ヨーカ ★★★ 歩	18:30～19:15 リフレ ッシュ ヨーカ ★★ HIROMI			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			19:30～20:30 ボディ メイク ヨーカ ★★ もも		19:45～20:30 リフレ ッシュ ヨーカ ★★ honami			19:30～20:30 リフレ ッシュ ヨーカ ★★ honami					19:30～20:30 デト クソス ヨーカ ★ honami	20:00 閉館	
19:30	20:00 閉館	20:00 閉館					20:00 閉館	20:00 閉館					20:00 閉館	20:00 閉館	
20:00			20:00～21:00 ストレッチ ング ヨーカ ★ 歩	20:00～21:00 ストレッチ ング ヨーカ ★ 歩											
20:30															
21:00			21:00～22:00 ピギ ナー ヨーカ ★ 未定		21:00～22:00 デト クソス ヨーカ ★★ ひとみ				21:00～22:00 ピギ ナー ヨーカ ★ 未定	溶岩 タイム 21:00～22:00	21:00～22:00 冷えむく み改善 ヨーカ ★★ ひとみ	21:00～22:00 リラク ソス ヨーカ ★ みさと	21:00～22:00 リラク ソス ヨーカ ★ みさと		
21:30				溶岩 タイム 21:00～22:00											
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に途中退室はご注意ください。
 ※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注意ください。
 ※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注意ください。
 ※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。

【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📞❤️📞

