

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE
カルド蒲生四丁目店 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
9:00						9:00						9:00
9:30						9:30						9:30
10:00		10:00～11:00 リフレッシュヨガ ★★ 歩	★ へ変更 10:00～11:00 アロマビギナーヨガ ★ 安田 葉子	10:00～11:00 やさしいデトックス ヨガ ★ Kako	10:00～11:00 フローヨガ ★★ 未定	★ へ変更 10:30～11:30 ピラティス ★★ HIROMI	10:30～11:30 やさしいV(ワ)ーヨガ ★★ AKKO	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 ボディメイクヨガ ★★ 未定	10:30～11:30 やさしいV(ワ)ーヨガ ★ HIROMI
10:30	10:30～11:30 やさしいV(ワ)ーヨガ ★ HIROMI	10:30～11:30 デトックスヨガ ★★ AKKO		★ へ変更 11:30～12:30 やさしいV(ワ)ーヨガ ★★ 安田 葉子	11:30～12:30 ヴィンヤサフロー ヨガ ★★★ Kako	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI	11:30～12:30 リラクソスヨガ ★ Saeko	11:30～12:30 アロマビギナーヨガ ★ Samico	11:30～12:30 フロアヨガ ★★ Kako	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI	12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI
11:00						11:00				★ へ変更 13:00～14:00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko		
11:30		11:30～12:30 やさしいV(ワ)ーヨガ ★ Saeko		11:30～12:30 アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	12:30～13:00	12:30～13:00	12:00～13:00 ピギナーピラティス ★ AKKO	12:00～13:00 溶岩タイム ★ HIROMI	12:30～13:00	12:30～13:00		12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI
12:00	12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 リラクソスヨガ ★ AKKO		13:00～14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko			13:00～14:00 溶岩タイム 13:00～13:30	13:00～14:00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko	13:00～14:00 アロマ溶岩タイム 12:30～13:30			13:00～14:00 溶岩タイム 13:00～13:30
12:30						12:30						12:30
13:00	13:00～13:30 溶岩タイム 13:00～13:30	13:00～13:30 溶岩タイム 13:00～13:30				13:00						13:00
13:30						13:30						13:30
14:00	14:00～15:00 ストレッチングヨガ ★ 歩	14:00～15:00 ボディメイクヨガ ★★ honami		14:00～15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都	14:00～15:00 溶岩タイム 14:30～15:30	14:00～15:00 アロマ溶岩タイム 14:30～15:30	14:00～15:00 ビューティーヨガ ★ 歩	14:00～15:00 リフレッシュヨガ ★★ 真穂	14:00～15:00 アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	14:00～15:00 ピギナーヨガ ★ 海古都	14:00～15:00 溶岩タイム 14:30～15:30	14:00～15:00 ビューティーヨガ ★ 歩
14:30						14:30						14:30
15:00						15:00						15:00
15:30	15:30～16:30 フローヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマビューティー ヨガ ★ 真穂	15:30～16:30 やさしいデトックス 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(ワ)ーヨガ ★★ Mei	16:00～17:00 アロマリラクソス ヨガ ★ honami	16:00～17:00 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ 歩	16:00～17:00 アロマリラクソス ヨガ ★ 真穂	16:00～17:00 溶岩タイム 16:30～18:00	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★★ AKKO	★ へ変更 16:00～17:00 シェイプアップヨガ ★★★ Mei	16:00～17:00 やさしいデトックス ヨガ ★ honami
16:00						16:00						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	17:30～18:30 ビューティーヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマトレッチング ヨガ ★ Mei	17:30～18:30 アロマ溶岩タイム 18:30～19:30	17:30～18:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ Natsuki	17:30～18:30 アロマトレッチング ヨガ ★ honami	17:30～18:30 溶岩タイム 18:30～19:00	17:30～18:30 アロマトレッチング 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
17:00						17:00						17:00
17:30						17:30						17:30
18:00						18:00						18:00
18:30	18:15～19:00 アロマビューティー ヨガ ★ Samico	18:30～19:30 シェイプアップヨガ ★★★ 歩	18:30～19:15 ベーシックヨガ ★★★ HIROMI	18:30～19:00 溶岩タイム 18:30～19:00	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	18:15～19:00 アロマトレッチング ヨガ ★ honami	18:30～19:30 シェイプアップヨガ ★★★ 歩	18:30～19:15 ピラティス ★★★ HIROMI	18:30～19:00 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	18:15～19:00 アロマトレッチング ヨガ ★ Samico
18:30						18:30						18:30
19:00						19:00						19:00
19:30	19:30～20:30 ベーシックヨガ ★★ 海古都	20:00～21:00 やさしいデトックス ヨガ ★ 歩	19:45～20:30 ピギナーピラティス ★ HIROMI	19:30～20:30 リフレッシュヨガ ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30～20:30 ベーシックヨガ ★★ 海古都	20:00～21:00 ビューティーヨガ ★ 歩	19:45～20:30 ストレッチングヨガ ★ HIROMI	19:30～20:30 ボディメイクヨガ ★★ honami	20:00 閉館	19:30～20:30 ベーシックヨガ ★★ 海古都
20:00						20:00						20:00
20:30						20:30						20:30
21:00	21:00～22:00 ピギナーヨガ ★ Haru	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 やさしいV(ワ)ーヨガ ★ みさと			21:00～22:00 ピギナーヨガ ★ Haru	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 ストレッチングヨガ ★ みさと		21:00～22:00 ピギナーヨガ ★ Haru
21:00						21:00						21:00
21:30						21:30						21:30
22:00						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

- ※全てのレッスンは定員70名です。
- ※整理券はレッスンの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。

★強度変更の表記は、前週からの変更点です

【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%

蒲生公式LINEでも
いち早く情報お届け
しております♡❤

