

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE
カルド蒲生四丁目店 6月16日(火)～6月30日(火) スタジオスケジュール

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
9:00													
9:30													
10:00		10:00～11:00 リフレッシュヨガ ★★	★ へ変更 10:00～11:00 アロマストレッチング ヨガ ★ Samico	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 ★★	10:00～11:00 フローヨガ ★★		10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★	★ へ変更 10:00～11:00 パワーヨガ ★★★ Samico	10:00～11:00 ピュアティーヨガ ★ Kako	10:00～11:00 リフレッシュヨガ ★★		10:00～11:00 リフレッシュヨガ ★★
10:30	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ ★★ AKKO												
11:00			★ へ変更 11:30～12:30 デトックスヨガ ★★ Samico	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ ★★ Kako	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI	11:30～12:30 除ヨガ ★ YU-RI		10:30～11:30 やさしいデトックス ヨガ ★ HIROMI	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ ★★ AKKO			10:30～11:30 ピギナーピラティス ★ HIROMI	10:30～11:30 デトックスヨガ ★★ AKKO
11:30		11:30～12:30 やさしいフローヨガ ★ Saeko							★ へ変更 11:30～12:30 アロマピュアティーヨガ ★ Samico				
12:00	12:00～13:00 リラク্সヨガ ★ AKKO		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		12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 ピュアティーヨガ ★ AKKO			12:00～13:00 ベーシックヨガ ★★ HIROMI	12:00～13:00 リラク্সヨガ ★ AKKO
12:30									アロマ溶岩タイム 12:30～13:30			溶岩タイム 13:00～13:30	溶岩タイム 13:00～13:30
13:00	13:00～13:30 溶岩タイム ★★★ Saeko	13:00～14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko		13:30～14:30 ピュアティーヨガ ★ 安田 葉子	13:30～14:30 ベーシックヨガ ★★ 未定	13:30～14:30 ベーシックヨガ ★★		13:00～14:00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko		13:30～14:30 ピギナーヨガ ★ 海古都	13:30～14:30 フロアヨガ ★★ honami		14:00～15:00 ストレッチングヨガ ★ 歩
13:30													
14:00	14:00～15:00 フローヨガ ★★ honami	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	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		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 アロマ溶岩タイム 14:30～15:30	14:00～15:00 やさしいパワーヨガ ★★ 安田 葉子
14:30									14:00～15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都			アロマ溶岩タイム 14:30～15:30	
15:00			15:00～15:30 溶岩タイム							溶岩タイム 14:30～15:30			
15:30	15:30～16:30 アロマピュアティー 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 コアトレヨガ ★★ Mei	16:00～17:00 アロマリラクックスヨガ ★ 未定	16:00～17:00 アロマリラクックスヨガ ★		15:30～16:30 ピュアティーヨガ ★ Kako	15:30～16:30 アロマピュアティー ヨガ ★ 真穂			15:30～16:30 ボディメイクヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマピュアティー ヨガ ★ 真穂
16:00													
16:30	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			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													
17:30			17:30～18:30 ピュアティーヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマピギナーヨガ ★ Mei	17:30～18:30 ボディメイクヨガ ★ Natsuki			17:30～18:30 リラクックスヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマピュアティー ヨガ ★ Mei	17:30～18:30 アロマリラクックス ヨガ ★ Mei	17:30～18:30 姿勢改善ヨガ ★★★ Natsuki		
18:00	★ へ変更 18:30～19:30 コアトレヨガ ★★ 歩	18:30～19:15 ベーシックヨガ ★★ HIROMI	18:30～19:00 溶岩タイム	18:30～19:30 アロマ溶岩タイム	18:30～19:30 溶岩タイム			18:30～19:15 ピラティス ★★ HIROMI	18:30～19:00 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	18:30～19:00 アロマリラクックス ヨガ ★ AKKO	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ ★★ 歩
18:30			★ へ変更 19:30～20:30 ヴィンヤサフロー ヨガ ★★ みさと	20:00 閉館	20:00 閉館			18:15～19:00 アロマピュアティー ヨガ ★ 未定	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ ★★ 歩			19:30～20:30 アロマピュアティー ヨガ ★ AKKO	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ ★★ 歩
19:00													
19:30		19:45～20:30 ピギナーピラティス ★ HIROMI						19:30～20:30 ベーシックヨガ ★★ 海古都	19:30～20:30 ボディメイク ヨガ ★ honami			19:30～20:30 デトックス ヨガ ★★ AKKO	20:00～21:00 やさしいデトックス ヨガ ★ 歩
20:00	20:00～21:00 やさしいデトックス ヨガ★ 歩							20:00～21:00 ストレッチング ヨガ ★ 歩					
20:30													
21:00	溶岩タイム 21:00～22:00	21:00～22:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★ ひとみ	21:00～22:00 フローヨガ ★★ honami					21:00～22:00 ピギナーヨガ ★ Haru	21:00～22:00 溶岩タイム 21:00～22:00			21:00～22:00 ピギナーヨガ ★ Haru	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	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力可能です。
 ※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。

★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♡LINE

