

**CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE**  
**カルド蒲生四丁目店 7月17日(金)～7月31日(金) スタジオスケジュール**

	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月31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 ストレッチングヨガ ★ Kako	10:00～11:00 冷えむくみ・改善ヨガ ★★ IR未定	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	10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★ 歩	10:00～11:00 パワーヨガ ★★★ Samico
10:30													
11:00	★へ変更							★★へ変更					★へ変更
11:30	11:30～12:30 シェイプアップヨガ ★★★ Samico						11:30～12:30 ボディメイクヨガ ★★ Kako	11:30～12:30 陰ヨガ ★ YU-RI				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 ★ Samico
12:00							溶岩タイム 12:30～13:00	溶岩タイム 12:30～13:00					
12:30	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30								12:00～13:00 フローヨガ ★★ HIROMI	12:00～13:00 ビューティーヨガ ★ AKKO			アロマ溶岩タイム 12:30～13:30
13:00									溶岩タイム 13:00～13:30	溶岩タイム 13:00～13:30			
13:30							13:30～14:30 やさしいデトックス ヨガ ★ IR未定	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ★★ honami				13:00～14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko	
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	14:00～15:00 ストレッチングヨガ ★ 歩	14:00～15:00 やさしいパワーヨガ ★★ CHIE		アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	14:00～15:00 リフレッシュヨガ ★★ honami
14:30													
15:00	溶岩タイム 15:00～15:30												溶岩タイム 15:00～15:30
15:30													
16:00	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★ AKKO						16:00～17:00 やさしいパワーヨガ ★★ Mei	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ ★ honami	15:30～16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマリラックス ヨガ ★ 真穂	15:30～16:30 ストレッチングヨガ ★ Kako		16:00～17:00 フローヨガ ★★ IR未定
16:30													
17:00									アロマ溶岩タイム 16:30～17:45	アロマ溶岩タイム 16:30～18:00	溶岩タイム 16:30～18:00		
17:30	17:30～18:30 リラックスヨガ ★ AKKO						17:30～18:30 アロマビューティーヨガ ★ Mei	17:30～18:30 ボディメイクヨガ ★★ Natsuki					17:30～18:30 リラックスヨガ ★ IR未定
18:00							アロマ溶岩タイム 18:30～19:30	溶岩タイム 18:30～19:30	18:15～19:00 やさしいデトックスヨガ ★ 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	溶岩タイム 18:30～19:00
18:30	溶岩タイム 18:30～19:00												
19:00									19:30～20:30 ベーシックヨガ ★★ 海古都		20:00～21:00 ストレッチングヨガ ★ 歩	19:45～20:30 ピギナーヨガ ★ HIROMI	19:30～20:30 ボディメイクヨガ ★★ みさと
19:30	19:30～20:30 フローヨガ ★★ honami												
20:00													
20:30													
21:00	21:00～22:00 ピギナーヨガ ★ 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 デトックスヨガ ★★ ひとみ	21:00～22:00 やさしいフローヨガ ★ みさと	
21:30													
22:00													
22:30	22:30 閉館								22:30 閉館				22:30 閉館

**8周年 🌈 特別プログラム期間**  
 詳細は別紙をご確認ください。

※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。  
 ★「IR未定」ヶ所は、代行表にて更新致します。

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%