

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目店 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	
		7月1日(水)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)														
			★へ変更						★★★へ変更																			
		10:00~11:00 姿勢改善ヨガ ★★ 歩	10:00~11:00 アロマビューティーヨガ ★ MAIKA	10:00~11:00 やさしいデトックス ヨガ ★ Kako	10:00~11:00 ボディメイクヨガ ★★ IR未定	10:30~11:30 ピギナーヨガ ★ HIROMI	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ ★★ 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 フローヨガ ★★ CHIE	10:30~11:30 ピラティス ★★ HIROMI	10:30~11:30 デトックスヨガ ★★ AKKO	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ ★★ 歩														
			★★へ変更						★へ変更																			
		11:30~12:30 ピギナーヨガ ★ Saeko	11:30~12:30 ボディメイクヨガ ★★ MAIKA	11:30~12:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ Kako	11:30~12:30 陰ヨガ ★ YU-RI	12:00~13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00~13:00 ビューティーヨガ ★ AKKO	11:30~12:30 ビューティーヨガ ★ Saeko	11:30~12:30 アロマストレッチング ヨガ ★ Samico	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ ★★ Kako	11:30~12:30 陰ヨガ ★ YU-RI	12:00~13:00 やさしいフローヨガ ★ HIROMI	12:00~13:00 ピギナーピラティス ★ AKKO	11:30~12:30 ピギナーヨガ ★ Saeko														
		13:00~14:00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko	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 13:00~13:30	溶岩タイム 13:00~13:30	13:00~14:00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko	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	13:00~14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko														
		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	13:30~14:30 ビューティーヨガ ★ 安田葉子	13:30~14:30 フローヨガ ★★ honami	14:00~15:00 やさしいフローヨガ ★ 歩	14:00~15:00 ボディメイクヨガ ★★ IR未定	アロマ溶岩タイム 14:00~15:00	14:00~15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都	13:30~14:30 やさしいデトックス ヨガ ★ みさと	13:30~14:30 ベーシックヨガ ★★ honami	14:00~15:00 リラクソスヨガ ★ 歩	14:00~15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都	アロマ溶岩タイム 14:00~15:00														
		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 ベーシックヨガ ★★ Mei	16:00~17:00 アロマストレッチング ヨガ ★ honami	アロマ溶岩タイム 16:30~17:45	アロマ溶岩タイム 16:30~18:00	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 ボディメイクヨガ ★★ Mei	16:00~17:00 アロマリラクソスヨガ ★ honami	アロマ溶岩タイム 16:30~17:45	アロマ溶岩タイム 16:30~18:00	15:30~16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30~16:30 アロマビューティー ヨガ ★ 真穂	15:30~16:30 ストレッチングヨガ ★ Kako												
		溶岩タイム 16:30~18:00	17:30~18:30 リラクソスヨガ ★ AKKO	17:30~18:30 アロマリラクソスヨガ ★ Mei	17:30~18:30 姿勢改善ヨガ ★★ Natsuki	18:15~19:00 アロマストレッチングヨガ ★ Saeko	18:30~19:30 シェイプアップヨガ ★ ★★ 歩	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 アロマピギナーヨガ ★ Mei	17:30~18:30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ Natsuki	18:15~19:00 やさしいデトックスヨガ ★ Samico	18:30~19:30 シェイプアップヨガ ★ ★★ 歩	18:30~19:15 ピラティス ★★ HIROMI														
		18:30~19:15 ベーシックヨガ ★★ 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	19:30~20:00 アロマストレッチングヨガ ★ Saeko	18:30~19:30 シェイプアップヨガ ★ ★★ 歩	18:30~19:15 リフレッシュヨガ ★★ 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	19:30~20:00 リフレッシュヨガ ★ coco	20:00~21:00 ストレッチングヨガ ★ 歩	18:30~19:15 ピラティス ★★ HIROMI														
		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 閉館	20:00 閉館	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 ボディメイクヨガ ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30~20:30 リフレッシュヨガ ★ coco	20:00~21:00 ストレッチングヨガ ★ 歩	19:45~20:30 リラクソスヨガ ★ HIROMI														
		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	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 やさしいフローヨガ ★ 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														
		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室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、会員様がお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。

★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。

【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📞❤️

