

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE
カルド蒲生四丁目店 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火祝) 山の日	8月12日(水)	8月14日(金)	8月15日(土)
9:00													
9:30													
10:00	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 ★★ haruka			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 ストレッチングヨガ ★ Kako	10:00～11:00 コアトレヨガ ★★ IR未定	10:30～11:30 ビギナーピラティス ★ HIROMI		10:00～11:00 姿勢改善ヨガ ★★★ 歩		10:00～11:00 ビューティーヨガ ★ Kako
10:30			10:30～11:30 やさしいフローヨガ ★ HIROMI	10:30～11:30 リフレッシュヨガ ★★ AKKO			★★へ変更						
11:00							11:30～12:30 フロアヨガ ★★ Kako	11:30～12:30 階ヨガ ★ YU-RI	12:00～13:00 リフレッシュヨガ ★★ HIROMI		11:30～12:30 ピギーナード ★ Saeko		11:30～12:30 ワインヤサフロアヨガ ★★★★ Kako
11:30	11:30～12:30 ワインヤサフロアヨガ ★★★★ Kako	11:30～12:30 階ヨガ ★ YU-RI	12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 ストレッチングヨガ ★ AKKO		11:30～12:30 ピギーナード ★ Saeko	11:30～12:30 アロマビューティー ヨガ ★ Samico						11:30～12:30 ワインヤサフロアヨガ ★★★★ Kako
12:00	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		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 13:00～14:00 パワーヨガ ★★★★ Saeko		溶岩タイム 12:30～13:00
12:30													
13:00													
13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ ★ honami	13:30～14:30 やさしいデトックス ヨガ ★ 海古都			13:00～14:00 シェイプアップヨガ ★★★★ Saeko		13:30～14:30 ピギーナード ★ 海古都	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ★★ honami					13:30～14:30 やさしいデトックス ヨガ ★ haruka
14:00			14:00～15:00 ストレッチングヨガ ★ 歩	14:00～15:00 フロアヨガ ★★ honami	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	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		13:00～14:00 パワーヨガ ★★★★ Saeko	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	溶岩タイム 14:30～15:30
14:30	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 姿勢改善ヨガ ★★ 歩	15:30～16:30 アロマリラックス ヨガ ★ 真穂	15:30～16:30 やさしいデトックス ヨガ ★ Kako		★★へ変更		15:30～16:30 冷えむき改善ヨガ ★★ 歩		15:30～16:30 アロマリラックスヨガ ★ IR未定		15:30～16:30 アロマリラックスヨガ ★★ Mei
16:00	16:00～17:00 やさしいVワーヨガ ★★ Mei	16:00～17:00 アロマストレッチング ヨガ ★ AKKO	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		16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★ AKKO	16:00～17:00 アロマリラックス 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	16:00～17:00 リフレッシュヨガ ★★ Mei
16:30													
17:00													
17:30	17:30～18:30 アロマリラックス ★ Mei	17:30～18:30 冷えむき・改善 ★★ Natsuki				17:30～18:30 ストレッチング ★ AKKO	17:30～18:30 アロマビューティー ヨガ ★ Mei	17:30～18:30 デトックス ★★ Natsuki					17:30～18:30 アロマリラックス ★ Mei
18:00			18:15～19:00 アロマリラックス ★ honami	18:30～19:30 シェイプアップ ★★★★ 歩	18:30～19:15 フロア ★★ 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	18:15～19:00 アロマリラックス ★ honami			18:30～19:15 ピラティス ★★ HIROMI	アロマ溶岩タイム 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											
19:00													
19:30			19:30～20:30 ベーシック ★★ 海古都		19:45～20:30 ピギーナード ★★ HIROMI	19:30～20:30 ボディメイク ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30～20:30 ベーシック ★★ 海古都				20:00 閉館
20:00				20:00～21:00 ビューティー ★ 歩									
20:30													
21:00			21:00～22:00 ビギナー ★ Haru	溶岩タイム 21:00～22:00	21:00～22:00 冷え・むき改善 ★★ ひとみ	21:00～22:00 やさしいデトックス ★ みさと			21:00～22:00 ビギナー ★ Haru				21:00～22:00 デトックス ★★ ひとみ
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

祝日プログラム
※詳細は別紙をご確認ください。

休館日
※お盆期間は、13日・14日の2日間が休館日となります。

蒲生公式LINEでも
いち早く情報お届け
しております♡



※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入室はご遠慮ください。
 ※スタジオへの(バスケット、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退出が可能です。
 ※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。

・カルドオリジナルボールは持ち込み可能(他社製品は不可)
 ・レッスン中は転がり防止のため、必ずBAGや巾着に入れること

★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%