

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目店 8月16日（日）～8月31日（月） スタジオスケジュール

	8月16日 (日)	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)		8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30日 (日)	8月31日 (月)			
9:00								9:00								9:00		
9:30					★★★へ変更			9:30				★★へ変更				9:30		
10:00	10：00～11：00 コアトレヨガ ★★ Mica			10：00～11：00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	10：00～11：00 パワーヨガ ★★★ Samico	10：00～11：00 やさしいフローヨガ ★ Kako	10：00～11：00 デトックスヨガ ★★ 安田菓子	10:00	10：30～11：30 ビギナーピラティス ★ 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 アロマストレッチング ヨガ★ Samico	10：00～11：00 ビューティーヨガ ★ Kako	10：00～11：00 ベーシックヨガ ★★ Hiro	10：30～11：30 やさしいフローヨガ ★ HIROMI	10:00		
10:30		10：30～11：30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	10：30～11：30 やさしいパワーヨガ ★★ AKKO		★★★へ変更	★★★へ変更		10:30				★★へ変更				10:30		
11:00								11:00								11:00		
11:30	11：30～12：30 陰ヨガ ★ YU-RI			11：30～12：30 ストレッチングヨガ ★ Saeko	11：30～12：30 アロマビューティー 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			11：30～12：30 やさしいフローヨガ ★ Saeko	11：30～12：30 ボディメイクヨガ ★★ Samico	11：30～12：30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ Kako	11：30～12：30 陰ヨガ ★ YU-RI		11:30		
12:00		12：00～13：00 ピラティス ★★ HIROMI	12：00～13：00 リラックスヨガ ★ AKKO					12:00	12：00～13：00 リフレッシュヨガ ★★ HIROMI	12：00～13：00 ストレッチングヨガ ★ AKKO			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		
12:30	溶岩タイム 12：30～13：00				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	12:30				アロマ溶岩タイム 12：30～13：30				溶岩タイム 13：00～13：30	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				13:00	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						13:00	
13:30	13：30～14：30 リフレッシュヨガ ★★ honami					13：30～14：30 ビギナーヨガ ★ 海古都	13：30～14：30 ベーシックヨガ ★★ 海古都	13:30				★★へ変更	13：30～14：30 やさしいデトックス ヨガ ★ 安田菓子	13：30～14：30 コアトレヨガ ★★ honami		13:30		
14:00		14：00～15：00 ビューティーヨガ ★ 歩	14：00～15：00 コアトレヨガ ★★ honami	アロマ溶岩タイム 14：00～15：00	14：00～15：00 ベーシックヨガ ★★ IR未定			14:00	14：00～15：00 ビューティーヨガ ★ 歩	14：00～15：00 ベーシックヨガ ★★ honami	アロマ溶岩タイム 14：00～15：00	14：00～15：00 ビギナーヨガ ★ 海古都	溶岩タイム 14：30～15：30	アロマ溶岩タイム 14：30～15：30	14：00～15：00 ストレッチングヨガ ★ 歩	14:00		
14:30	アロマ溶岩タイム 14：30～15：30				溶岩タイム 15：00～15：30	溶岩タイム 14：30～15：30	溶岩タイム 14：30～15：30	14:30									14:30	
15:00	このクラスで ボールを使用します！							15:00									15:00	
15:30		15：30～16：30 ベーシックヨガ ★★ 歩	15：30～16：30 アロマビューティー ヨガ ★ 真穂	15：30～16：30 リラックスヨガ ★ Kako		★★★へ変更		15:30	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 やさしいデトックス ヨガ ★ Kako			このクラスで ボールを使用します！	15：30～16：30 姿勢改善ヨガ ★★ 歩	15:30		
16:00	16：00～17：00 全身リカバリー★ honami				16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★ AKKO	16：00～17：00 パワーヨガ ★★★ Mei	16：00～17：00 アロマリラックス ヨガ ★ honami	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 全身リカバリー★ honami		アロマ溶岩タイム 16：30～17：45	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				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						16:30	
17:00								17:00									17:00	
17:30	17：30～18：30 デトックスヨガ ★★ Natsuki				17：30～18：30 ストレッチングヨガ ★ AKKO	17：30～18：30 アロマビューティー ヨガ ★ Mei	17：30～18：30 冷えむくみ・改善ヨガ ★★ Natsuki	17:30	このクラスで ボールを使用します！			17：30～18：30 リラックスヨガ ★ AKKO	17：30～18：30 アロマリラックスヨガ ★ Mei	17：30～18：30 デトックスヨガ ★★ Natsuki		18：15～19：00 アロマビューティー ★ Samico	17:30	
18:00		18：15～19：00 アロマリラックスヨガ ★ IR未定	18：30～19：30 シェイプアップヨガ ★ ★★ 歩	18：30～19：15 やさしいフローヨガ ★ 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	18:00	18：15～19：00 全身リカバリー★ 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	アロマ溶岩タイム 18：30～19：30	溶岩タイム 18：30～19：30			18:00	
18:30	溶岩タイム 18：30～19：30							18:30				このクラスで ボールを使用します！						18:30
19:00								19:00										19:00
19:30	20：00 閉館	19：30～20：30 ボディメイクヨガ ★★ IR未定		19：45～20：30 ビギナーピラティス ★ HIROMI	19：30～20：30 フローヨガ ★★ みさと			19:30	19：30～20：30 ベーシックヨガ ★★ 海古都		19：45～20：30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	19：30～20：30 全身リカバリー★ honami		20：00 閉館	20：00 閉館	19：30～20：30 ベーシックヨガ ★★ 海古都	19:30	
20:00			20：00～21：00 ストレッチングヨガ ★ 歩					20:00		20：00～21：00 ビューティーヨガ ★ 歩		★★へ変更					20:00	
20:30								20:30									20:30	
21:00		21：00～22：00 ビギナーヨガ ★ 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 やさしいデトックス ヨガ ★ みさと			21:00	21：00～22：00 ビギナーヨガ ★ 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 デトックスヨガ ★★ みさと				21：00～22：00 ビギナーヨガ ★ Haru	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	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館			22：30 閉館		22:30	

※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入り可能です。
※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。
★「IR未定」ヶ所は、代行表にて更新致します。

・カルドオリジナルボールは持ち込みは可能（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



【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◎♡♥"

