

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目店 9月1日（火）～9月15日（火） スタジオスケジュール

	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)	9月7日 (月)		9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月11日 (金)	9月12日(土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	
9:00							9:00								9:00
9:30							9:30								9:30
10:00			★★へ変更				10:00		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 ★ Samico	10：00～11：00 ストレッチングヨガ ★ Kako	10：00～11：00 やさしいVパワーヨガ ★★ satoko			10:00
10:30	10：30～11：30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKKO	10：00～11：00 ベーシックヨガ ★★ 歩	10：00～11：00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ honami	10：00～11：00 ビューティーヨガ ★ Kako	10：00～11：00 フローヨガ ★★ Samico	10：30～11：30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	10:30	10：30～11：30 やさしいVパワーヨガ ★★ AKKO	★★ 歩	★★★へ変更	★★★へ変更		12：00～13：00 ピラティス ★★ HIROMI	10：30～11：30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKKO	10:30
11:00			★★へ変更				11:00			★★★へ変更	★★★へ変更				11:00
11:30		11：30～12：30 やさしいフローヨガ ★ Saeko	11：30～12：30 アロマストレッチング ヨガ ★ honami	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		11：30～12：30 リラックスヨガ ★ Saeko	11：30～12：30 パワーヨガ ★★★ 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
12:00	12：00～13：00 リラックスヨガ ★ 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	12：00～13：00 ビューティーヨガ ★ 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	12：00～13：00 リフレッシュヨガ ★★ HIROMI	12：00～13：00 リラックスヨガ ★ AKKO	12:00
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	溶岩タイム 13：00～13：30					溶岩タイム 13：00～13：30	溶岩タイム 13：00～13：30	12:30
13:00	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		13：00～14：00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko						13:00
13:30				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				13：30～14：30 ビギナーヨガ ★ 海古都	13：30～14：30 全身リカバリー ★ honami		★へ変更	13:30
14:00	14：00～15：00 リフレッシュヨガ ★★ 海古都	アロマ溶岩タイム 14：00～15：00	14：00～15：00 ビギナーヨガ ★ IR未定			14：00～15：00 ストレッチングヨガ ★ 歩	14:00	14：00～15：00 リフレッシュヨガ ★★ 海古都	アロマ溶岩タイム 14：00～15：00	14：00～15：00 ビギナーヨガ ★★ IR未定		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			溶岩タイム 15：00～15：30	溶岩タイム 14：30～15：30	アロマ溶岩タイム 14：30～15：30		14:30			溶岩タイム 15：00～15：30				★へ変更	14:30
15:00							15:00							★★へ変更	15:00
15:30	15：30～16：30 アロマリラックス ヨガ ★ honami	15：30～16：30 アロマストレッチング ヨガ ★ Kako				15：30～16：30 ベーシックヨガ ★★ 歩	15:30	15：30～16：30 アロマリラックス ヨガ ★ 真穂	15：30～16：30 アロマビューティー ヨガ ★ Kako		★★★へ変更		15：30～16：30 デトックスヨガ ★★ 歩	15：30～16：30 リフレッシュヨガ ★★ 真穂	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V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 シェイプアップヨガ ★★★ Mei	16：00～17：00 やさしいフローヨガ ★ honami			16:00
16:30						アロマ溶岩タイム 16：30～17：45	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	16:30
17:00	アロマ溶岩タイム 16：30～18：00	溶岩タイム 16：30～18：00					17:00								17:00
17:30			17：30～18：30 やさしいデトックス ヨガ ★ AKKO	17：30～18：30 アロマリラックス ヨガ ★ Mei	17：30～18：30 姿勢改善ヨガ ★★ Natsuki	このクラスで ボールを使用します!	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 冷えむくみ・改善ヨガ ★★ Natsuki			17:30
18:00						18：15～19：00 全身リカバリー ★ honami	18:00	★★へ変更					18：15～19：00 アロマリラックスヨガ ★ honami	18：30～19：30 シェイプアップヨガ ★★★ 歩	18:00
18:30	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		18:30	18：30～19：30 コアトレヨガ ★★ 歩	18：30～19：15 ビギナーヨガ ★ 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			18:30
19:00							19:00								19:00
19:30			19：30～20：30 ベーシックヨガ ★★ 海古都			19：30～20：30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ honami	19:30		19：45～20：30 ビギナーピラティス ★ HIROMI	19：30～20：30 フローヨガ ★★ honami			19：30～20：30 リフレッシュヨガ ★★ 海古都		19:30
20:00	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					20:00	20：00～21：00 やさしいデトックス ヨガ★ 歩						20：00～21：00 アロマビューティー ヨガ★ 歩	20:00
20:30		このクラスで ボールを使用します!					20:30								20:30
21:00	溶岩タイム 21：00～22：00	21：00～22：00 全身リカバリー ★ honami	21：00～22：00 やさしいフローヨガ ★ みさと			21：00～22：00 ビギナーヨガ ★ Haru	21:00	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 やさしいデトックス ヨガ ★ みさと		21：00～22：00 ビギナーヨガ ★ Haru	アロマ溶岩タイム 21：00～22：00		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。

・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

★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%