

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE

カルド蒲生四丁目店 9月16日（水）～9月30日（水） スタジオスケジュール

				敬老の日	国民の休日	秋分の日							
	9月16日（水）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）
9:00													
9:30		★★★へ変更						★へ変更					
10:00	10:00～11:00 ベシツヨガ ★★ 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 ボディメイクヨガ ★★ Mica	祝日プログラム ※詳細は別紙をご確認ください。			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 フローヨガ ★★ IR未定	10:30～11:30 やさしいフローヨガ ★ HIROMI	10:30～11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKKO	10:00～11:00 姿勢改善ヨガ ★★ 歩
10:30								★★★へ変更	★★★へ変更				
11:00		★へ変更						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 膝ヨガ ★ YU-RI			11:30～12:30 やさしいデトックス ヨガ ★ Saeko
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 ★ Samico	11:30～12:30 ワインやサフローヨガ ★★★★ Kako	11:30～12:30 膝ヨガ ★ YU-RI				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 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 ストレッチングヨガ ★ AKKO	
12:00		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 シェイプアップヨガ ★★★★ Saeko
12:30			13:30～14:30 ベシツヨガ ★ IR未定	13:30～14:30 ベシツヨガ ★★ haruka				14:00～15:00 リフレッシュヨガ ★★ 海古郡	溶岩タイム 14:30～15:30	アロマ溶岩タイム 14:30～15:30			
13:00	13:00～14:00 パワーヨガ ★★★★ Saeko								13:30～14:30 ベシツヨガ ★ IR未定	13:30～14:30 デトックスヨガ ★★ honami	14:00～15:00 やさしいデトックス ヨガ ★ 歩	14:00～15:00 リフレッシュヨガ ★ 海古郡	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00
13:30													
14:00	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	14:00～15:00 ベシツヨガ ★ IR未定	溶岩タイム 14:30～15:30	アロマ溶岩タイム 14:30～15:30									
14:30		溶岩タイム 15:00～15:30											
15:00									★★★へ変更		15:30～16:30 フローヨガ ★★ 歩	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
15:30	15:30～16:30 アロマストレッチング ヨガ ★ Kako	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 ★ IR未定				16:00～17:00 冷え・むくみ改善ヨガ★ ★ AKKO	16:00～17:00 シェイプアップヨガ ★★★★ Mei	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	溶岩タイム 16:30～18:00
16:00													
16:30	溶岩タイム 16:30～18:00	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				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 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ Natsuki	このクラスで ボールを使用します！		★へ変更
17:00		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				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			18:30～19:15 リラックスヨガ ★★★ HIROMI
17:30		19:30～20:30 全身リカバリー ★ みさと	20:00 閉館	20:00 閉館				19:30～20:30 ベシツヨガ ★★ honami	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30～20:30 ベシツヨガ ★★ 海古郡	20:00～21:00 ビューティーヨガ ★ 歩	19:45～20:30 ベシツピラティス ★ HIROMI
18:00													
18:30	18:30～19:15 ピラティス ★★★ HIROMI	このクラスで ボールを使用します！											
19:00													
19:30													
20:00	19:45～20:30 ベシツヨガ ★ HIROMI												
20:30		★★★へ変更											
21:00	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						21:00～22:00 やさしいデトックス ヨガ ★ みさと			21:00～22:00 ベシツヨガ ★ 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
21:30													
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

★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

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。

【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%