

CALDO GAMO-4CHOME STUDIO TIMETABLE
カルド蒲生四丁目店 10月17日(土)～10月31日(土) スタジオスケジュール

	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月23日(金)	10月24日(土)		10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月30日(金)	10月31日(土)	
9:00								9:00							9:00
9:30								9:30							9:30
10:00	10:00～11:00 やさしいデトックス ヨガ★ Kako	10:00～11:00 デトックスヨガ ★★ Mica			10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★ 歩	10:00～11:00 ボディメイクヨガ ★★ Samico	10:00～11:00 ストレッチングヨガ ★ Kako	10:00	10:00～11:00 骨盤コンディショニング ヨガ★★ ユキナ	★へ変更		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 やさしいデトックス ヨガ★ Kako	10:00
10:30			10:30～11:30 ビギナーピラティス ★ HIROMI	10:30～11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKKO		このクラスで ボールを使用します!	★★★へ変更	10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	10:30～11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKKO				★★★へ変更	10:30
11:00	★★へ変更							11:00		★★へ変更				★★へ変更	11:00
11:30	11:30～12:30 ボディメイクヨガ ★★ Kako	11:30～12:30 陰ヨガ ★ YU-RI			11:30～12:30 リラックスヨガ ★ Ayumi	11:30～12:30 全身リカバリー★ Samico	11:30～12:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ Kako	11:30	11:30～12:30 陰ヨガ ★ YU-RI	★★へ変更		11:30～12:30 リラックスヨガ ★ 安田葉子	11:30～11:00 アロマストレッチング ヨガ★ Samico	11:30～12:30 フローヨガ ★★ Kako	11:30
12:00			12:00～13:00 フローヨガ ★★ HIROMI	12:00～13:00 ストレッチングヨガ ★ AKKO				12:00		12:00～13:00 ピラティス ★★ HIROMI	12:00～13:00 ストレッチングヨガ ★ AKKO		アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	溶岩タイム 12:30～13:00	12:00
12:30	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 コアトレヨガ ★★ Ayumi	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30		12:30	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 ボディメイクヨガ ★★ 安田葉子			12:30
13:00								13:00							13:00
13:30	13:30～14:30 ストレッチングヨガ ★ 安田葉子	13:30～14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ MAIKA					13:30～14:30 ピギナーヨガ ★ 海古都	13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ ★★ 海古都					13:30～14:30 ビューティーヨガ ★ IR未定	13:30
14:00			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 ★★ 海古都	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	14:00～15:00 ビギナーヨガ ★ 菜摘		14:00		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 ★★ honami	アロマ溶岩タイム 14:00～15:00	14:00～15:00 ビギナーヨガ ★ 菜摘	溶岩タイム 14:30～15:30	14:00
14:30	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 15:00～15:30	溶岩タイム 14:30～15:30	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	14:30
15:00								15:00							15:00
15:30	★★★へ変更		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 アロマストレッチング ヨガ★ Kako		★★★へ変更	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 アロマストレッチング ヨガ★ Kako		★★★へ変更	15:30
16:00	16:00～17:00 シェイプアップヨガ ★★★ Mei	16:00～17:00 アロマビューティー 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	16:00～17:00 冷え・むくみ改善 ヨガ★★ AKKO	16:00～17:00 やさしいパワーヨガ ★★ Mei	16:00	16:00～17:00 アロマリラックス ヨガ★ IR未定	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 やさしいパワーヨガ ★★ AKKO	16:00～17:00 シェイプアップヨガ ★★★ Mei	16:00
16:30								16:30							16:30
17:00								17:00							17:00
17:30	17:30～18:30 アロマリラックス ヨガ★ Mei	17:30～18:30 やさしいパワーヨガ ★★ Natsuki	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 アロマビューティー ヨガ★ Mei	17:30	17:30～18:30 フローヨガ ★★ Natsuki				17:30～18:30 リラックスヨガ ★ AKKO	17:30～18:30 アロマビギナーヨガ ★ Mei	17:30
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	18:00		18:15～19:00 アロマビューティーヨガ ★ honami					18:00
18:30	アロマ溶岩タイム 18:30～19:30	溶岩タイム 18:30～19:30						18:30	溶岩タイム 18:30～19:30		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	18:30
19:00								19:00							19:00
19:30	20:00 閉館	20:00 閉館	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 フローヨガ ★★ honami	20:00 閉館	19:30	19:30～20:30 デトックスヨガ ★★ Hiro	19:30～20:30 デトックスヨガ ★★ Hiro		19:45～20:30 ピギナーピラティス ★ HIROMI	19:30～20:30 リフレッシュヨガ ★★ 海古都	20:00 閉館	19:30
20:00				20:00～21:00 ビューティーヨガ ★ 歩				20:00							20:00
20:30	蒲生公式LINEでも いち早く情報お届け しております☺️❤️"							20:30					このクラスで ボールを使用します!		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★ IR未定		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 全身リカバリー ★ みさと			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

※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。(★★★からの変更のみ)
★「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%