CALDO　GAMO-4CHOME　STUDIO　TIMETABLE
カルド蒲生四丁目店　11月16日（月）～11月30日（月）　スタジオスケジュール

	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月20日 (金)	11月21日(土)	11月22日 (日)	11月23日(月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月27日 (金)	11月28日(土)	11月29日 (日)	11月30日 (月)
9:00													
9:30													
10:00			10：00～11：00 ベーシックヨガ ★★ 歩	★★へ変更 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	10：00～11：00 フローヨガ ★★ IR未定			10：00～11：00 冷え・むくみ改善 ヨガ★★ 歩	★★★へ変更 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 ★★ 安田菜子	
10:30	10：30～11：30 ピギナーピラティス ★ 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！				10：30～11：30 やさしいパワーヨガ ★★ AKKO			★★へ変更		10：30～11：30 ピギナーヨガ ★ HIROMI
11:00													
11:30			11：30～12：30 ストレッチングヨガ ★ Saeko	11：30～12：30 全身リカバリー ★ Samico	★★へ変更 11：30～12：30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ Kako	11：30～12：30 陰ヨガ ★ YU-RI			11：30～12：30 リラックスヨガ ★ Saeko	11：30～11：00 アロマビューティー ヨガ ★ Samico	11：30～12：30 フローヨガ ★★ Kako	11：30～12：30 陰ヨガ ★ YU-RI	
12:00	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						12：00～13：00 やさしいデトックス ヨガ★ AKKO					12：00～13：00 ピラティス ★★ HIROMI
12:30				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				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	
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					溶岩タイム 13：00～13：30	13：00～14：00 シェイプアップヨガ ★★★ Saeko				溶岩タイム 13：00～13：30
13:30					13：30～14：30 ピギナーヨガ ★ 海古都	13：30～14：30 ベーシックヨガ ★★ 海古都					13：30～14：30 ピギナーヨガ ★ 海古都	13：30～14：30 リフレッシュヨガ ★★ 海古都	
14:00	14：00～15：00 やさしいデトックス ヨガ ★ 歩	14：00～15：00 冷え・むくみ改善 ヨガ★★ honami	アロマ溶岩タイム 14：00～15：00	14：00～15：00 ピギナーヨガ ★ 菜摘				14：00～15：00 ベーシックヨガ ★★ 海古都	アロマ溶岩タイム 14：00～15：00	14：00～15：00 ピギナーヨガ ★ 菜摘	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 やさしいデトックス ヨガ ★ 歩
14:30										溶岩タイム 15：00～15：30			
15:00				溶岩タイム 15：00～15：30	★★へ変更 16：00～17：00 ボディメイクヨガ ★★ IR未定	16：00～17：00 やさしいデトックス ヨガ★ Kako				16：00～17：00 冷え・むくみ改善 ヨガ★★ AKKO	★★★へ変更 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	
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 アロマビューティー ヨガ ★ Kako					15：30～16：30 アロマビューティー ヨガ ★ 真穂	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
16:00				16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ ★★ AKKO		16：00～17：00 やさしいデトックス ヨガ★ Kako							
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					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
17:00				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 ★ IR未定	17：30～18：30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ Natsuki				17：30～18：30 やさしいデトックス 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	このクラスで ボールを使用します！
17:30													
18:00	18：15～19：00 アロマビューティーヨガ ★ honami							★★へ変更 18：30～19：30 ボディメイクヨガ ★★ 歩		アロマ溶岩タイム 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 全身リカバリー ★ honami
18:30		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				18：30～19：15 リフレッシュヨガ ★★ HIROMI				
19:00													
19:30	19：30～20：30 ベーシックヨガ ★★ 海古都			19：30～20：30 リフレッシュヨガ ★★ 海古都						19：30～20：30 アロマリラックスヨガ ★ honami			19：30～20：30 デトックスヨガ ★★ IR未定
20:00		20：00～21：00 ビューティーヨガ ★ 歩	19：45～20：30 ストレッチングヨガ ★ HIROMI		20：00　閉館	20：00　閉館	20：00　閉館	20：00～21：00 ストレッチングヨガ ★ 歩	19：45～20：30 ピギナーピラティス ★ HIROMI		20：00　閉館	20：00　閉館	
20:30													
21:00	21：00～22：00 ピギナーヨガ ★ 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 やさしいフローヨガ ★ みさと				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 フローヨガ ★★ みさと			21：00～22：00 ピギナーヨガ ★ Haru
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			22：30　閉館

祝日プログラム
※詳細は別紙をご確認ください。

蒲生公式LINEでも
いち早く情報お届け
しております☺❤♡'

★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。

※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。

・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時間前とさせて頂きます。
【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%