

【★は強度を示します】
 ★ 低強度
 ★★ 低～中強度
 ★★★ 中～高強度

カルドグラン京都河原町 5・6月スタジオスケジュール

※最新の代行情報は

公式LINEをチェック⇒



■UBOUND・ステップ ■エアロピクス ■コンディショニング ■リラクゼーション・ヨガ ■ダンス ■格闘技 ■HOTプログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温		HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	
10:00														10:00
10:30	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 パワーカーディオ45 水野 雄太	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ 香里	10:30-11:30 ラテン 村上 拓人	10:30-11:30 骨盤コンディショニングヨガ ★★ 澁川 麻智枝	10:30-11:30 ベーシックヨガ 荒木 真記子		10:30-11:30 ピラティス INARI ★★ 松下 弥生	10:30-11:30 バレエ 松下 弥生	10:30-11:15 ホットダイエット ★★★ まりな	10:30-11:30 やさしいパワーヨガ 荒木 真記子	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ AKANE	10:30-11:30 エアロ・ロー 矢部 博一	10:30
11:00														11:00
11:30		11:40-12:25 フラダンス 山城 具子		11:45-12:30 ビューティヨガ 香里	11:55-12:55 ビギナーピラティス ★ Ann	11:45-12:45 リトモス 大曾根 まどか		11:55-12:55 ビューティヨガ ★ Naoko	11:45-12:30 パワーカーディオ45 水野 雄太		11:45-12:30 UBOUND45 万波 伸年	12:00-13:00 ビギナーヨガ ★ AKANE	11:45-12:15 ラディカルパワー30 水野 雄太	11:30
12:00	12:00-13:15 パワーヨガ75分 ★★★ Ann	12:45-13:30 ミニボールコンディショニング 早川 公虹子	12:00-13:00 アロマビギナーヨガ ★ YUI	12:45-13:30 バレエ 村岡 萌絵		13:00-13:45 パワーカーディオ45 佐藤 弘幸		13:20-14:20 リラクソヨガ ★ 香里	12:50-13:35 ファイドウ45 石山 裕貴		12:45-13:15 ファイドウ30 万波 伸年	12:30-13:15 ファイドウ45 水野 雄太	12:30	
12:30														12:30
13:00														13:00
13:30	13:45-14:45 ベーシックヨガ ★★ 早川 公虹子	13:45-14:30 ウォーキングエクササイズ 芳賀 明子	13:45-14:45 ヒーリングヨガ ★ 村岡 萌絵	13:45-14:30 ファイドウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann	14:00-15:00 ZUMBA yukarin		14:50-15:50 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	13:50-14:35 UBOUND45 石山 裕貴		13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ まりな	13:30-14:15 ホットリカバリー ★ 矢部 博一	13:30-14:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子	13:30
14:00														14:00
14:30		14:40-15:25 ビギナー・ステップ 芳賀 明子		14:45-15:15 美尻トレ 石山 裕貴		15:05-15:50 リフレッシュヨガ ★★ 松下 弥生		15:50-18:15 溶岩タイム	14:45-15:30 エアロ・ビギナー 芳賀 明子		15:00-15:45 アロマストレッチ ★ まりな	14:45-15:45 リラクソヨガ ★ 荒木 真記子	15:00-15:45 ファイドウ45 STAFF	14:30
15:00	15:15-16:00 ストレッチボール ★ 水野 雄太	15:35-16:20 エアロ・ロー 矢部 博一	15:30-16:30 ヴィンヤサヨガ ★★★ rena	15:30-16:30 太極拳	16:15-17:15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生	16:45-17:40 レンタルスタジオ 30分/500円/室		18:45-19:45 フロ योग ★★ rena	15:45-16:30 ストレッチヨガ rena		16:00-17:00 ストリートダンス(中級) 寺田 沙織	16:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	16:15-17:00 全身シェイブ まりな	15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30	16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子	16:35-17:20 ウェーブストレッチ 矢部 博一		16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美				18:45-19:45 フロ योग ★★ rena	16:45-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室		16:30-17:30 フロ योग ★★ SAORI	17:30-18:15 ストレッチボール 天野 健太	17:30-18:15 ストレッチングヨガ まりな	16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00	18:00-18:45 ホットダイエット ★★★ まりな	18:30-19:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子	17:00-17:45 ボクシングエクササイズ ★★★ rena	17:15-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	18:30-19:15 ボクシングエクササイズ ★★★ 水野 雄太	18:30-19:30 ストリートダンス 寺田 沙織		20:10-21:10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	18:00-19:00 シェイプアップヨガ ★★★ SAORI		18:00-19:00 シェイプアップヨガ ★★★ SAORI	17:40-18:40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE	18:40-19:30 溶岩タイム	17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00	19:15-20:15 ベーシックヨガ ★★ 香里	20:00-21:00 ファイドウ60 STAFF	18:15-18:45 ストレッチボール ★ 日下部 真也	18:45-19:30 バーヘルエクササイズ 矢部 博一	19:45-20:30 ストレッチボール ★ 水野 雄太	19:45-20:45 ヒーリングヨガ 那奈		21:00-22:45 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	19:00-19:30 溶岩タイム		20:00閉館	20:00閉館	19:00	
19:00														19:30
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00	20:45-21:45 リラクソヨガ ★ 香里		20:45-21:30 ビギナーヨガ ★ MAI		21:00-22:00 ベーシックヨガ ★★ 那奈	21:00-21:45 ファイドウ45 水野 雄太								21:00
21:00														21:30
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30

休館日

- ・スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ・デイタイム会員様は土日も時間外利用料1,980円(税込)でご利用頂けます。
- ・レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
- ・シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。
- ・HOT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。
- ・HOTスタジオはバスタオルを敷いてご利用下さい。
- ・太枠は前プログラムから変更のあるレッスンです。
- ・マークのあるレッスンはシューズが必要です。