

【★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 8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 ■エアロビクス ■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<br>ビギナーヨガ<br>★<br>Ann      | 10:30-11:15<br>モーニングシェイプ<br>日下部 真也      | 10:30-11:30<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>香里   | 10:30-11:30<br>ラテン<br>村上 拓人     | 10:30-11:30<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>淡川 麻智枝 |     | 10:30-11:30<br>ベーシックヨガ<br>荒木 真記子 | 10:30-11:30<br>ピラティス<br>INARI<br>★★<br>松下 弥生 | 10:30-11:15<br>ホットダイエット<br>★★★<br>まりな | 10:30-11:30<br>やさしいパワーヨガ<br>荒木 真記子       | 10:30-11:30<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>AKANE | 11:00-11:45<br>パワーカーディオ45<br>水野 雄太 | 10:30 |
| 11:00    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 11:00 |
| 11:30    |                                        | 11:40-12:25<br>フラダンス<br>山城 具子           |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 11:30 |
| 12:00    | 12:00-13:15<br>パワーヨガ75分<br>★★★         |                                         | 12:00-13:00<br>アロマビギナーヨガ<br>★<br>YUI  | 11:45-12:30<br>ビューティヨガ<br>香里    | 11:55-12:55<br>ビギナーピラティス<br>★<br>Ann    |     | 11:45-12:45<br>リトモス<br>大曽根 まどか   | 11:55-12:55<br>ビューティヨガ<br>★<br>Naoko         | 11:45-12:30<br>パワーカーディオ45<br>石山 裕貴    | 12:00-13:00<br>姿勢改善ヨガ<br>★★<br>荒木 真記子    | 12:00-13:00<br>ビギナーヨガ<br>★<br>AKANE    | 12:00-12:45<br>ファイドウ45<br>水野 雄太    | 12:00 |
| 12:30    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 12:30 |
| 13:00    | Ann                                    | 12:45-13:30<br>ミニボールコンディショニング<br>早川 公虹子 |                                       | 12:45-13:30<br>バレエ<br>村岡 萌絵     |                                         |     |                                  |                                              | 12:45-13:30<br>ファイドウ45<br>石山 裕貴       | 12:45-13:15<br>ファイドウ30<br>万波 伸年          |                                        |                                    | 13:00 |
| 13:30    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 13:30 |
| 14:00    | 13:45-14:45<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>早川 公虹子 | 13:45-14:30<br>ウォーキングエクササイズ<br>芳賀 明子    | 13:45-14:45<br>ヒーリングヨガ<br>★<br>村岡 萌絵  | 13:45-14:30<br>ファイドウ45<br>石山 裕貴 | 13:30-14:30<br>冷え・むくみ改善ヨガ<br>★★<br>Ann  |     | 14:00-15:00<br>ZUMBA<br>yukarin  | 13:20-14:20<br>リラックスヨガ<br>★<br>香里            | 13:45-14:30<br>UBOUND45<br>石山 裕貴      | 13:30-14:30<br>アロマビギナーヨガ<br>★<br>まりな     |                                        | 13:30-14:30<br>ヴィンヤサヨガ<br>荒木 真記子   | 14:00 |
| 14:30    |                                        | 14:40-15:25<br>ビギナー・ステップ<br>芳賀 明子       |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 14:30 |
| 15:00    |                                        |                                         |                                       | 14:45-15:15<br>美尻トレ<br>石山 裕貴    | 15:05-15:50<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>松下 弥生  |     |                                  | 14:50-15:50<br>シェイプアップヨガ<br>★★★<br>香里        | 14:45-15:30<br>エアロ・ビギナー<br>芳賀 明子      | 15:00-15:45<br>アロマストレッチ<br>★<br>まりな      | 14:45-15:45<br>リラックスヨガ<br>★<br>荒木 真記子  | 15:00-15:45<br>ストレッチングヨガ<br>まりな    | 15:00 |
| 15:30    |                                        |                                         | 15:30-16:30<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★★<br>rena | 15:30-16:30<br>太極拳<br>太極拳       | 15:15-16:30<br>バレエ75分<br>早川 公虹子         |     |                                  | 15:50-18:15<br>溶岩タイム                         | 15:45-16:30<br>ストレッチングヨガ<br>rena      |                                          |                                        |                                    | 15:30 |
| 16:00    |                                        | 16:00-16:45<br>リリースボール<br>水野 雄太         |                                       | 16:30-17:00<br>武術太極拳<br>前田 真由美  |                                         |     |                                  |                                              |                                       | 16:00-17:00<br>ストリートダンス(中級)<br>寺田 沙織     | 16:10-17:10<br>ヒーリングヨガ<br>★<br>CHIE    | 16:15-17:00<br>全身シェイプ<br>まりな       | 16:00 |
| 16:30    | 16:30-17:30<br>ビギナーヨガ<br>★<br>荒木 真記子   | 専用のボールが必要です。<br>プラチナ・プレミアム会員様<br>無料レンタル |                                       |                                 | 16:15-17:15<br>ビギナーヨガ<br>★<br>松下 弥生     |     |                                  |                                              |                                       | 16:30-17:30<br>フローヨガ<br>★★<br>SAORI      |                                        |                                    | 16:30 |
| 17:00    |                                        |                                         |                                       |                                 | 17:15-19:00<br>溶岩タイム                    |     |                                  |                                              | 16:45-18:30<br>レンタルスタジオ<br>30分/500円/室 |                                          |                                        |                                    | 17:00 |
| 17:30    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 17:30 |
| 18:00    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 18:00 |
| 18:30    |                                        | 18:30-19:30<br>ヴィンヤサヨガ<br>荒木 真記子        |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 18:30 |
| 19:00    | 19:15-20:15<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>香里     |                                         | 19:15-20:15<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>MAI  |                                 |                                         |     |                                  | 18:45-19:45<br>フローヨガ<br>★★<br>rena           | 18:45-19:45<br>ファイティングエクササイズ<br>一筆 里美 | 18:00-19:00<br>シェイプアップヨガ<br>★★★<br>SAORI | 18:40-19:30<br>溶岩タイム                   |                                    | 19:00 |
| 19:30    |                                        | 20:00-21:00<br>ファイドウ60<br>水野 雄太         |                                       |                                 | 19:45-20:30<br>ストレッチボール<br>★<br>水野 雄太   |     | 19:45-20:45<br>ヒーリングヨガ<br>那奈     |                                              |                                       | 19:00-19:30<br>溶岩タイム                     |                                        |                                    | 19:30 |
| 20:00    |                                        |                                         |                                       | エアロ<br>インストラクター<br>探し中          |                                         |     |                                  | 20:10-21:10<br>パワーヨガ<br>★★★<br>一筆 里美         | 20:00-20:45<br>ポールトレ<br>早川 公虹子        |                                          |                                        |                                    | 20:00 |
| 20:30    | 20:45-21:45<br>リラックスヨガ<br>★<br>香里      |                                         | 20:45-21:30<br>ビギナーヨガ<br>★<br>MAI     |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 20:30 |
| 21:00    |                                        |                                         |                                       |                                 | 21:00-22:00<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>那奈      |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 21:00 |
| 21:30    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 21:30 |
| 22:00    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 22:00 |
| 22:30    |                                        |                                         |                                       |                                 |                                         |     |                                  |                                              |                                       |                                          |                                        |                                    | 22:30 |
| 23:00 閉館 |                                        | 23:00 閉館                                |                                       | 23:00 閉館                        |                                         |     | 23:00 閉館                         |                                              | 23:00 閉館                              |                                          | 23:00 閉館                               |                                    |       |

・スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
・デイトタイム会員様は土日とも時間外利用料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。