

【★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 9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
10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 モーニングシェイプ 日下部 真也	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ 香里	10:30-11:30 ラテン	10:30-11:30 得難コンディショニングヨガ ★★★ 淡川 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	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 週替わりレッスン ★～★★★ 週替わりIR	11:00-11:45 パワーカーディオ45 水野 雄太
12:00-13:15 パワーヨガ75分 ★★★ Ann	11:40-12:25 フラダンス 山城 具子	12:00-13:00 アロマビギナーヨガ ★ YUI	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 石山 裕貴	12:00-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ 荒木 真記子	11:45-12:30 UBOUND45 万波 伸年	12:00-13:00 週替わりレッスン ★～★★★ 週替わりIR	12:00-12:45 ファイドウ45 水野 雄太
13:45-14:45 ベーシックヨガ ★★ 早川 公虹子	12:45-13:30 ミニボールコンディショニング 早川 公虹子	13:45-14:45 ヒーリングヨガ ★ 村岡 萌絵	12:45-13:30 バレエ 村岡 萌絵	13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann	13:00-13:45 パワーカーディオ45 佐藤 弘幸		13:20-14:20 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	12:45-13:30 ファイドウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 アロマデトックスヨガ ★★ まりな	12:45-13:15 ファイドウ30 万波 伸年		13:30-14:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子
16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子	13:45-14:30 ウォーキングエクササイズ 芳賀 明子	15:30-16:30 ヴィンヤサヨガ ★★★ rena	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	14:00-15:00 ZUMBA yukarin		14:50-15:50 リラクセスヨガ ★ 香里	13:45-14:30 UBOUND45 石山 裕貴	15:00-15:45 アロマトストレッチ ★ まりな	14:00-15:30 JAZZ90分 (初中級) CHISA	14:45-15:45 リラクセスヨガ ★ 荒木 真記子	15:00-15:45 全身シェイプ まりな
19:15-20:15 ベーシックヨガ ★★ 香里	14:40-15:25 ビギナー・ステップ 芳賀 明子	18:45-19:45 やさしいフローヨガ ★ MAI	16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美	16:15-17:15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生	15:15-16:30 バレエ75分 早川 公虹子		15:50-18:15 溶岩タイム	15:45-16:30 ストレッチングヨガ rena	16:30-17:30 やさしいデトックスヨガ ★ SAORI	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 ストレッチングヨガ まりな
20:45-21:45 リラクセスヨガ ★ 香里	20:00-21:00 ファイドウ60 水野 雄太	20:15-21:00 ビギナーヨガ ★ MAI	19:45-20:30 週替わりレッスン 週替わりIR	17:15-19:00 溶岩タイム	アイソレーション 18:30-19:30 ストリートダンス 寺田 沙織		18:45-19:45 フローヨガ ★★ rena	18:45-19:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	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	17:40-18:40 溶岩タイム	
23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館	

休館日

- ・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。