

【★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

7/16(木)更新しております。

■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						休館日						10:00	
10:30	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 村上 拓人	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ 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 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
11:00												11:00-11:45 パワーカーディオ45 水野 雄太	11:00
11:30		11:40-12:25 フラダンス 山城 具子											11:30
12:00	12:00-13:15 パワーヨガ75分 ★★★		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 大曽根 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 ビギナーヨガ ★ AKANE	12:00
12:30			12:45-13:30 ミニボールコンディショニング 早川 公虹子	12:45-13:30 バレエ 村岡 萌絵					12:45-13:30 ファイドウ45 石山 裕貴		12:45-13:15 ファイドウ30 万波 伸年	12:00-12:45 ファイドウ45 水野 雄太	12:30
13:00	Ann												13:00
13:30					13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann			13:20-14:20 シェイプアップヨガ ★★★ 香里		13:30-14:30 アロマデトックスヨガ ★★ まりな		13:30-14:30 ウィンヤサヨガ 荒木 真記子	13:30
14:00	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			14:00-15:00 ZUMBA yukarin				14:00-15:30 JAZZ90分 (初中級) CHISA		14:00
14:30		14:40-15:25 ビギナー・ステップ 芳賀 明子											14:30
15:00				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			14:50-15:50 リラックスヨガ ★ 香里	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 リラックスヨガ ★ 荒木 真記子	15:00-15:45 全身シェイプ まりな	15:00
15:30			15:30-16:30 ヴィンヤサヨガ ★★★ rena	15:30-16:30 太極拳 太極拳	17:15-19:00 溶岩タイム			15:50-18:15 溶岩タイム	15:45-16:30 ストレッチングヨガ rena				15:30
16:00		16:00-16:45 全身リカバリー 水野 雄太		16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美						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	16:00
16:30	16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子	専用のボールが必要です。 レンタル料金① プラチナ・プレミアム: 無料 上記以外の種別: 330円								16:30-17:30 やさしいデトックスヨガ ★ SAORI		16:15-17:00 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												18:00
18:30		18:30-19:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子											18:30
19:00	19:15-20:15 ベーシックヨガ ★★ 香里		19:15-20:15 やさしいフローヨガ ★ MAI	18:45-19:30 バーベルエクササイズ 日下部 真也			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	18:40-19:30 溶岩タイム		19:00
19:30													19:30
20:00		20:00-21:00 ファイドウ60 水野 雄太		19:45-20:30 ファイドウ45 水野 雄太						20:00-20:45 ポールトレ 早川 公虹子			20:00
20:30								20:10-21:10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美					20:30
21:00	20:45-21:45 リラックスヨガ ★ 香里		20:45-21:30 ビギナーヨガ ★ MAI										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		20:00 閉館		20:00

・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。