

【★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 10月スタジオスケジュール

※9/17(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
10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 骨盤底筋群ヨガ MOEKA	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 ★★ 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 荒木 真記子	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 UBOUND45 Ryo
	11:40-12:25 フラダンス 山城 貝子		11:45-12:30 ビューティヨガ 香里		11:45-12:45 リトモス 大曾根 まどか			11:45-12:30 パワーカーディオ45 石山 裕貴		11:45-12:30 UBOUND45 万波 伸年		
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	11:55-12:55 ビギナーピラティス ★ Ann	13:00-14:00 ZUMBA yukarin		11:55-12:55 ビューティヨガ ★ Naoko	12:45-13:30 ファイドウ45 石山 裕貴	12:00-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ 荒木 真記子	12:45-13:15 ファイドウ30 万波 伸年	12:00-13:00 週替わりレッスン ★～★★★ 週替わりIR	12:15-13:00 ファイドウ45 Ryo
				13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann			13:20-14:20 リラックスヨガ ★ 香里	13:45-14:30 UBOUND45 石山 裕貴	13:30-14:30 アロマデトックスヨガ ★★ まりな	14:00-15:30 JAZZ90分 (初中級) CHISA		13:30-14:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子
13:45-14:45 ベーシックヨガ ★★ 早川 公虹子	14:40-15:25 ビギナー・ステップ 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					14:45-15:30 エアロ・ビギナー 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	15:15-16:30 バレエ75分 早川 公虹子		14:50-15:50 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	15:45-16:30 ロコモヨガ rena	15:00-15:45 アロマストレッチ ★ まりな	16:00-17:00 ストリートダンス(中級) 寺田 沙織	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
		15:30-16:30 ヴィンヤサヨガ ★★★ rena	15:30-16:30 太極拳 太極拳	16:15-17:15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生			15:50-18:15 溶岩タイム					
16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子			16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美	17:15-18:00 溶岩タイム				16:45-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	16:30-17:30 やさしいデトックスヨガ ★ SAORI		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
					アイソレーション							
	18:30-19:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子	18:45-19:45 やさしいフローヨガ ★ MAI	18:45-19:30 バーベルエクササイズ 週替わりIR	18:30-19:15 ベーシックヨガ MOEKA	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	
19:15-20:15 ベーシックヨガ ★★ 香里	20:00-20:45 パワーカーディオ 翔里		19:45-20:30 週替わりレッスン 週替わりIR	19:45-20:30 ホットピラティス NATSUMI	19:45-20:45 ヒーリングヨガ 那奈				19:00-19:30 溶岩タイム			
	21:00-21:45 UBOUND45 翔里	20:15-21:00 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 NATSUMI		20:10-21:10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	20:00-20:45 ボールトレ 早川 公虹子				
20:45-21:45 リラックスヨガ ★ 香里												
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。