

[★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 2~3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							休館日							10:00	
10:30	10:30-11:30 ピギナーヨガ ★ 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 ★★ 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	10:30-11:30 やさしいデトックスヨガ ★ 碧	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		11:45-12:45 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 姿勢改善ヨガ ★★ 荒木 真記子	11:45-12:30 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 フローヨガ ★★ 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 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	12:50-13:35 ファイトウ45 石山 裕貴	12:45-13:15 ファイトウ30 万波 伸年	12:00-13:00 ピギナーヨガ ★ AKANE	12:30-13:15 ファイトウ45 水野 雄太	12:00	
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 ファイトウ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 リラクソヨガ ★ 香里	13:50-14:35 UBOUND45 ●石山 裕貴	13:30-14:30 アロマピギナーヨガ ★ まりな	13:00-14:30 JAZZ (中級) CHISA	13:30-14:30 ウィンヤサヨガ 荒木 真記子	13:30	
14:00															14:00
14:30	14:45-16:00 溶岩タイム	14:40-15:25 ピギナー・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・ピギナー 芳賀 明子	14:30-16:00 アロマ溶岩タイム	14:45-15:45 ピラティス YURI	14:45-15:45 リラクソソヨガ ★ 荒木 真記子	14:30	
15:00															15:00
15:30		15:35-16:20 エアロ・ロー 矢部 博一	15:30-16:30 ウィンヤサヨガ ★★★ rena	15:30-16:30 太極拳		16:15-17:15 ピギナーヨガ ★ 松下 弥生				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	16:00-17:00 JAZZ(初級) CHISA	15:30	
16:00															16:00
16:30	16:30-17:30 ピギナーヨガ ★ 荒木 真記子	16:35-17:20 ウェーブストレッチ 矢部 博一	16:30-18:45 溶岩タイム	16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美		16:40-17:25 オキシジェノ45 矢部 博一				16:45-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	17:15-18:00 リフレッシュヨガ まりな	16:30-17:30 フロアヨガ ★★ SAORI	17:15-18:00 ラディカルパワー45 ●万波 伸年	16:30	
17:00															17:00
17:30	17:30-18:00 溶岩タイム	17:30-18:15 レンタルスタジオ 30分/500円/室		17:15-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室		17:15-18:30 溶岩タイム									17:30
18:00															18:00
18:30	18:30-19:15 デトックスヨガ ★ まりな	18:30-19:30 ウィンヤサヨガ 荒木 真記子		18:45-19:30 バーベルエクササイズ ●日下部 真也		18:10-18:25 アイソレーション 寺田 沙織			18:45-19:45 フロアヨガ ★★ 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	18:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	18:15-18:45 オキシジェノ30 万波 伸年	18:30	
19:00															19:00
19:30	19:45-20:45 ベーシックヨガ ★★ 香里	19:45-20:30 ファイトウ45 石山 裕貴	19:15-20:15 やさしいフローヨガ ★ MAI	19:45-20:30 エアロ・ロー 矢部 博一	19:00-20:00 リラクソソヨガ ★ 碧	19:45-20:45 ヒーリングヨガ 那奈					19:00-19:30 溶岩タイム	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	19:30	
20:00															20:00
20:30		20:45-21:30 UBOUND45 ●石山 裕貴		21:00-22:00 ベリーダンス Tomomi		21:00-22:00 ベーシックヨガ ★★ 那奈			20:10-21:10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	20:00-20:45 ボールドレ ●早川 公虹子	20:00-21:00 アロマリラクソソヨガ まりな	21:00-22:00 溶岩タイム		20:30	
21:00	21:15-22:15 リラクソソヨガ ★ 香里														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		20:00 閉館		20:00 閉館			

・HOTスタジオは定員60名、常温スタジオは定員30名 (IR名に●が付くレッスンは25名です。)  
 ・スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ・整理券はジムエリアにて配布しております。(レッスン開始30分前)朝1本目のレッスンのみ、フロントでの配布となります。  
 ・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。  
 ・本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。