

【★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	HOT	常温			
10:00																
10:30	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ 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 ビラティス INARI ★★	10:30-11:30 バレエ ●松下 弥生	10:30-11:30 ビラティス ★ 碧	10:30-11:30 やさしいトックヨガ ★★ 荒木 真記子	10:30-11:30 やさしいパワーヨガ ●荒木 真記子	10:30-11:30 エアロ・ロー 矢部 博一	10:00			
11:00																
11:30	12:00-13:15 パワーヨガ75分 ★★★ Ann	11:40-12:25 フラダンス 山城 真子	12:00-13:00 フローヨガ ★★ YUI	11:45-12:30 ピューティヨガ 香里	11:55-12:55 ビギナービラティス ★ 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 ●水野 雄太	11:45-12:30 ビューティヨガ ★★ 荒木 真記子	11:45-12:30 やさしいトックヨガ ★★ 荒木 真記子	11:45-12:30 やさしいパワーヨガ ●荒木 真記子	11:45-12:15 エアロ・ロー 矢部 博一	10:30			
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	12:45-13:30 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	13:00-13:45 ZUMBA yukarin	12:00-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ 荒木 真記子	12:00-13:00 アロマ45 ●万波 伸年	12:00-13:00 アロマ45 ●万波 伸年	12:00-13:00 アロマ45 ●万波 伸年	12:00-13:00 アロマ45 ●万波 伸年	12:00-13:00 アロマ45 ●万波 伸年	11:00			
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 ファイドウ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	13:20-14:20 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	13:20-14:20 ファイドウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ CHISA	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ CHISA	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ CHISA	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ CHISA	13:30			
14:00	14:45-16:00 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	14:45-15:25 ヒーリングヨガ ★ 村岡 萌絵	14:45-15:15 ファイドウ45 石山 裕貴	14:45-15:15 美尻トレ 石山 裕貴	15:00-15:50 リフレッシュヨガ ★★ 松下 弥生	15:05-15:50 リフレッシュヨガ ★★ 香里	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	14:30-16:00 アロマ溶岩タイム rena	14:45-15:45 ビラティス YURI	14:45-15:45 ビラティス YURI	14:45-15:45 ビラティス YURI	12:00		
14:30																
15:00	14:45-16:00 溶岩タイム	15:35-16:20 エアロ・ロー 矢部 博一	15:35-16:30 ヴィンヤサヨガ ★★★ rena	15:30-16:30 太極拳 ●早川 公虹子	15:15-16:30 パレエ75分 ●早川 公虹子	15:15-16:30 太極拳 ●松下 弥生	16:15-17:15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生	16:15-17:15 オキシジエノ45 矢部 博一	15:45-16:30 ストレッチングヨガ rena	16:00-17:00 ストリートダンス(中級) ●寺田 沙織	16:00-17:00 ストリートダンス(中級) ●寺田 沙織	16:00-17:00 ストリートダンス(中級) ●寺田 沙織	16:00-17:00 ストリートダンス(中級) ●寺田 沙織	16:00		
15:30																
16:00																
16:30	16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ 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 オキシジエノ45 矢部 博一	17:15-18:30 溶岩タイム	18:10-18:25 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 ★★ renata	18:45-19:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	16:30-17:30 フローヨガ ★★ SAORI	17:15-18:00 リフレッシュヨガ まりな	17:15-18:00 リフレッシュヨガ まりな	16:30		
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							17:40-18:40 ボディメイクビラティス ★★ CHIE	18:00-19:00 シェイプアップヨガ ★★★ SAORI	19:00-19:30 溶岩タイム	18:15-18:45 オキシジエノ30 万波 伸年	18:15-18:45 オキシジエノ30 万波 伸年	18:00
18:00																
18:30	18:30-19:15 デトックスヨガ ★★ まりな	18:30-19:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子		18:45-19:30 バーベルエクササイズ ●日下部 真也	19:00-20:00 リラックスヨガ ★ MAI	19:40-20:40 エアロ・ロー 矢部 博一	20:00-20:30 溶岩タイム	21:00-22:00 ベリーダンス Tomomi	21:00-22:00 ベーシックヨガ ★★ 那奈	21:00-22:45 ファイドウ45 水野 雄太	20:10-21:10 パワートレ ●早川 公虹子	20:00-20:45 ポールトレ ●水野 雄太	20:00-20:45 アロマリラックスヨガ まりな	20:00		
19:00																
19:30	19:45-20:45 ベーシックヨガ ★★ 香里	19:45-20:30 ファイドウ45 石山 裕貴		20:45-21:45 ボディコンディショニングヨガ ★★ MAI	21:00-22:00 ベリーダンス Tomomi	21:00-22:00 ヒーリングヨガ 那奈	21:00-22:30 溶岩タイム	22:00-22:30 溶岩タイム	22:00-22:30 溶岩タイム	21:00-21:45 アロマリラックスヨガ まりな	21:00-21:45 アロマリラックスヨガ まりな	20:00-20:45 アロマリラックスヨガ まりな	20:00-20:45 アロマリラックスヨガ まりな	20:00		
20:00																
20:30																
21:00	21:15-22:15 リラックスヨガ ★ 香里	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	21:00-22:45 ファイドウ45 水野 雄太	21:10-22:00 溶岩タイム							21:00		
21:30																
22:00																
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	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館			

休館日

- 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の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。