

【★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 4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
 ■ エアロピクス
 ■ 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			11:45-12:30 パワーカーディオ45 ●水野 雄太		11:45-12:30 UBOUND45 ●万波 伸年		11:45-12:15 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			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	12:00	
12:30													12:30-13:15 ファイトウ45 水野 雄太	12:30	
13:00													13:00-14:15 溶岩タイム		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			13:20-14:20 リラクソヨガ ★ 香里		13:30-14:30 アロマピギナーヨガ ★ まりな		13:30-14:30 JAZZ (初中級) CHISA	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			14:50-15:50 シェイプアップヨガ ★★★ 香里		14:45-15:30 エアロ・ピギナー 芳賀 明子		14:45-15:45 ピラティス ★ 荒木 真記子	14:30	
15:00														15:00	
15:30														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	16:15-17:15 ピギナーヨガ ★ 松下 弥生	17:15-18:30 溶岩タイム			15:50-18:15 溶岩タイム		15:00-16:00 リフレッシュヨガ ★★ まりな		16:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	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										17:30	
18:00														17:40-18:40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE	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									18:40-19:30 溶岩タイム	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 エアロ・ロー 矢部 博一											19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30	21:15-22:15 リラクソヨガ ★ 香里			21:00-22:00 ベリーダンス Tomomi										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。
- ・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。