

【★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 7月スタジオスケジュール

※6/18(木)更新しております。

■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												
10:30	10:30-11:30 ピギナーヨガ ★ 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 ベシクヨガ ★★★ 淡川 麻智枝	10:30-11:30 ベシクヨガ ★★★ 荒木 真記子	10:30-11:30 ピラティス INARI ★★	10:30-11:30 バレエ 松下 弥生	10:30-11:15 ホットダイエツ ★★★ 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	10:30-11:30 エアロ・ロー 矢部 博一
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	11:55-12:55 ピギナーピラティス ★ 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 パワーカードィオ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 ピギナーヨガ ★ AKANE	11:45-12:15 ラディカルパワー30 水野 雄太
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 アロマピギナーヨガ YUI	12:45-13:30 バレエ 村岡 萌絵		13:00-13:45 パワーカードィオ45 佐藤 弘幸		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		12:30-13:15 ファイドウ45 水野 雄太	
12:30												
13:00												
13:30	13:45-14:45 ベシクヨガ ★★ 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	13:45-14:30 UBOUND45 石山 裕貴	13:30-14:30 アロマデトックスヨガ ★★ まりな	14:10-15:40 JAZZ90分 (初中級) CHISA	13:30-14:15 ホットリカバリー ★ 矢部 博一	13:30-14:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子
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	15:15-16:30 バレエ75分 早川 公虹子	14:50-15:50 リラクソヨガ ★ 香里	14:45-15:30 エアロ・ピギナー 芳賀 明子	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 リラクソヨガ ★ 荒木 真記子	15:00-15:45 ストレッチングヨガ まりな
15:00												
15:30		15:35-16:20 エアロ・ロー 矢部 博一	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 ピギナーヨガ ★ 松下 弥生	16:45-17:40 レンタルスタジオ 30分/500円/室	15:50-18:15 溶岩タイム	15:45-16:30 ストレッチングヨガ rena			16:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	16:15-17:00 全身シェイプ まりな
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		16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美					16:30-17:30 やさしいデトックスヨガ ★ SAORI			
17:00												
17:30												
18:00	18:00-18:45 ホットダイエツ ★★★ まりな	18:30-19:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子	17:00-17:45 ボクシングエクササイズ ★★★ STAFF	17:15-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	18:30-19:15 ボクシングエクササイズ ★★★ 水野 雄太	18:30-19:30 ストリートダンス 寺田 沙織					17:40-18:40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE	
18:30			18:15-18:45 ストレッチボール ★ STAFF	18:45-19:30 バーベルエクササイズ 矢部 博一			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	19:15-20:15 ベシクヨガ ★★ 香里	20:00-21:00 ファイドウ60 水野 雄太	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	19:45-20:45 ヒーリングヨガ ★ 那奈				19:00-19:30 溶岩タイム			
19:30												
20:00												
20:30							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				
21:00	20:45-21:45 リラクソヨガ ★ 香里		20:45-21:30 ピギナーヨガ ★ MAI		21:00-22:00 ベシクヨガ ★★ 那奈	21:00-21:45 ファイドウ45 水野 雄太						
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	

・スタジオ内での私語はご遠慮ください。

・デイト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。

休館日

- ・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の途中退室はご遠慮ください。
- ・HOTスタジオへのバスアール、フェイスアール、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スタジオはバスアー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。