【★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　11月スタジオスケジュール

■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

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
	11：40-12：25 フラダンス 山城 具子
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
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
	14：40-15：25 ビギナー・ステップ 芳賀 明子
16：30-17：30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子	
	18：30-19：30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子
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
20：45-21：45 リラックスヨガ ★ 香里	21：00-21：45 UBOUND45 翔里
23：00　閉館	

火曜日

HOT	常温
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
	11：45-12：30 ビューティヨガ 香里
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
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 NATSUMI
	14：45-15：15 ピラティス NATSUMI
15：30-16：30 ヴィンヤサヨガ ★★★ rena	15：30-16：30 太極拳
	16：30-17：00 武術太極拳 前田 真由美
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
	19：45-20：30 週替わりレッスン 週替わりIR
20：15-21：00 ビギナーヨガ ★ MAI	
23：00　閉館	

水曜日

HOT	常温
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
11：55-12：55 ビギナーピラティス ★ Ann	11：45-12：45 リトモス 大曽根 まどか
	13：00-14：00 ZUMBA yukarin
13：30-14：30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann	
	14：15-15：00 Fit-Hop yukarin
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
16：15-17：15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生	
17：15-18：00 溶岩タイム	
	アイソレーション
18：30-19：15 ベーシックヨガ STAFF	18：30-19：30 ストリートダンス 寺田 沙織
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
21：00-22：00 ベーシックヨガ ★★ 那奈	21：00-21：45 ファイドウ45 NATSUMI
23：00　閉館	

木曜日

休館日

金曜日

HOT	常温
10：30-11：30 ピラティス INARI ★★	10：30-11：30 バレエ 松下 弥生
11：55-12：55 ビューティヨガ ★ Naoko	11：45-12：30 バーベルエクササイズ STAFF
	12：45-13：30 ファイドウ45 Ryo
13：20-14：20 リラックスヨガ ★ 香里	13：45-14：30 UBOUND45 Ryo
14：50-15：50 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	14：45-15：30 エアロ・ビギナー 芳賀 明子
15：50-18：15 溶岩タイム	15：45-16：30 ロコモヨガ rena
	16：45-18：30 レンタルスタジオ 30分/500円/室
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
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
23：00　閉館	

土曜日

HOT	常温
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
	11：45-12：30 UBOUND45 万波 伸年
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
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
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
16：30-17：30 やさしいデトックスヨガ ★ SAORI	
18：00-19：00 シェイプアップヨガ ★★★ SAORI	
19：00-19：30 溶岩タイム	
20：00　閉館	

日曜日

HOT	常温
10：30-11：30 週替わりレッスン ★～★★★ 週替わりIR	
	11：00-11：45 UBOUND45 Ryo
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 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子
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
	16：15-17：00 ストレッチングヨガ まりな
16：10-17：10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	
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	
20：00　閉館	

・スタジオ内での私語はご遠慮ください。
・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。