【★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　12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														10:00
10:30	10：30-11：30 ビギナーヨガ ★ Ann	10：30-11：15 骨盤底筋群ヨガ MOEKA	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 ★★	10：30-11：30 バレエ 松下 弥生	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	10：30-11：30 リフレッシュヨガ ★★ MOEKA		10:30
11:00													11：00-11：45 UBOUND45 Ryo	11:00
11:30		11：40-12：25 フラダンス 山城 具子		11：45-12：30 ビューティーヨガ 香里		11：45-12：45 リトモス 大曽根 まどか			11：45-12：30 バーベルエクササイズ STAFF		11：45-12：30 UBOUND45 万波 伸年			11:30
12:00	12：00-13：15 パワーヨガ75分 ★★★ Ann		12：00-13：00 アロマビギナーヨガ ★ YUI		11：55-12：55 ビギナーピラティス ★ Ann	13：00-14：00 ZUMBA yukarin		11：55-12：55 ビューティヨガ ★ Naoko	12：45-13：30 ファイドウ45 Ryo	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	12：00-13：00 やさしいフローヨガ ★ MOEKA	12：15-13：00 ファイドウ45 Ryo	12:00
12:30		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 バレエ 村岡 萌絵										12:30
13:00								13：20-14：20 リラックスヨガ ★ 香里	13：45-14：30 UBOUND45 Ryo	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		13：30-14：30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子	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 NATSUMI	13：30-14：30 デトックスヨガ ★★ Ann	14：15-15：00 Fit-Hop yukarin								13:30
14:00									14：45-15：30 エアロ・ビギナー 芳賀 明子					14:00
14:30		14：40-15：25 ビギナー・ステップ 芳賀 明子		14：45-15：15 ピラティス NATSUMI				14：50-15：50 シェイプアップヨガ ★★★ 香里						14:30
15:00					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						14：45-15：45 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	15:00
15:30			15：30-16：30 ヴィンヤサヨガ ★★★ rena	15：30-16：30 太極拳				15：50-18：15 溶岩タイム	15：45-16：30 ロコモヨガ rena	15：00-15：45 アロマストレッチ ★ まりな				15:30
16:00					16：15-17：15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生						16：00-17：00 ストリートダンス(中級) 寺田 沙織		16：15-17：00 ストレッチングヨガ まりな	16:00
16:30	16：30-17：30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子		16：30-17：00 武術太極拳 前田 真由美		17：15-18：00 溶岩タイム				16：45-18：30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	16：30-17：30 やさしいデトックスヨガ ★ SAORI		16：10-17：10 ヒーリングヨガ ★ CHIE		16:30
17:00						アイソレーション								17:00
17:30												17：40-18：40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE		17:30
18:00										18：00-19：00 シェイプアップヨガ ★★★ SAORI				18:00
18:30	18：30-19：30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子		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		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 ★★ rena	18：45-19：45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	19：00-19：30 溶岩タイム		18：40-19：30 溶岩タイム		18:30
19:00	19：15-20：15 ベーシックヨガ ★★ 香里				19：45-20：30 ピラティス ★★ NATSUMI	19：45-20：45 ヒーリングヨガ 那奈								19:00
19:30		19：45-20：45 パワーカーディオ 翔里		19：45-20：30 週替わりレッスン 週替わりIR										19:30
20:00								20：10-21：10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	20：00-20：45 ポールトレ 早川 公虹子					20:00
20:30			20：15-21：00 ビギナーヨガ ★ MAI											20:30
21:00	20：45-21：45 リラックスヨガ ★ 香里				21：00-22：00 ベーシックヨガ ★★ 那奈	21：00-21：45 ファイドウ45 NATSUMI								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		

休館日

・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。