

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE

カルド湊川店 26年1~2月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	NEW 10:30~11:30 ヒーリングヨガ Yuka ★	10:30~11:30 週替わりレッスン ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ Naomi ★			
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Yuka ★★	12:00~13:00 アロマ リラックスヨガ MITSU ★	12:00~13:00 フローヨガ Naomi ★★			
12:30						
13:00						
13:30	温活タイム 13:15~15:00	13:30~14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ MITSU ★★				
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ chii ★					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	NEW 18:00~19:00 ボディメイクヨガ Aya ★★	18:00~18:45 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	18:00~19:00 リラックスヨガ 市村 仁美 ★			
18:30						
19:00		NEW				
19:30	19:30~20:30 ビギナーヨガ Aya ★	19:15~20:15 ヴィンヤサフローヨガ CHIE ★★★	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★			
20:00						
20:30	NEW	20:45~21:45 ビギナーピラティス Eri ★	21:00~22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★			
21:00	21:00~21:45 ベーシックヨガ Hiro ★★			20:30~21:30 ベーシックヨガ Eri ★★		
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

※全てのレッスンは定員50名です。

※スタジオ内の私語はご遠慮ください。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布いたします。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料は1,980円(税込)でご参加いただけます。

※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前** となっております。

※レッスン開始後の **途中入退室はお断り** 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。

※スタジオへはタオル類、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。

※スタジオ、岩盤浴室内はバスタオルを敷いてご利用ください。

★の数は強度・難度を示します。
★初級 ★★★中級 ★★★★上級

:ゆるホットのレッスンとなります。

【営業時間】
平日 10:00~22:30
土・日・祝 10:00~20:00
休館日 毎週木曜日

※祝日は特別プログラムとなります。

22:00
22:30