

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE カルド湊川店 4月1日(水)~4月15日(水) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)		4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
10:00																
10:30	10:30~11:30 ピギナーヨガ Naomi ★		10:30~11:30 ヴィンヤサフローヨガ ゆな ★★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ ゆな ★	10:30~11:30 骨盤 コンディショニングヨガ YUKARi ★★	10:30~11:30 ヒーリングヨガ Yuka ★	10:30~11:30 デトックスヨガ CHIE ★★		10:30~11:30 ピギナーヨガ Naomi ★		10:30~11:30 ヴィンヤサフローヨガ ゆな ★★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ ゆな ★	10:30~11:30 骨盤 コンディショニングヨガ YUKARi ★★	10:30~11:30 ヒーリングヨガ Yuka ★	10:30~11:30 フロヨーガ toyoko ★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Naomi ★
11:00																
11:30																
12:00	12:00~13:00 フロヨーガ Naomi ★★		12:00~13:00 ストレッチングヨガ ゆな ★	12:00~13:00 パワーヨガ ゆな ★★★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ toyoko ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Yuka ★★	12:00~13:00 やさしい フロヨーガ CHIE ★		12:00~13:00 フロヨーガ Naomi ★★		12:00~13:00 ストレッチングヨガ ゆな ★	12:00~13:00 パワーヨガ ゆな ★★★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ toyoko ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Yuka ★★	12:00~13:00 アロマ リラクソスヨガ MITSU ★	12:00~13:00 フロヨーガ Naomi ★★
12:30																
13:00																
13:30																
14:00			14:00~15:00 骨盤 コンディショニングヨガ toyoko ★★	13:30~14:30 デトックスヨガ CHIE ★	13:30~14:15 ピラティス toyoko ★★	13:15~15:00 温活タイム	14:00~15:00 アロマ リラクソスヨガ MITSU ★		14:15~15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★		14:00~15:00 骨盤 コンディショニングヨガ toyoko ★★	13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	13:30~14:15 ピラティス toyoko ★★	13:15~15:00 温活タイム	13:30~14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ MITSU ★★	14:15~15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★
14:30	14:15~15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★															
15:00																
15:30																
16:00	15:30~16:30 温活タイム				15:45~16:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ chii ★	15:30~16:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ MITSU ★★		15:30~16:30 温活タイム		15:00~16:00 フロヨーガ CHIE ★★		15:45~16:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★	14:45~16:30 温活タイム	14:45~16:30 温活タイム	15:30~16:30 温活タイム
16:30			16:30~17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★	16:15~17:00 温活タイム												
17:00																
17:30																
18:00	18:00~19:00 リラクソスヨガ 市村 仁美 ★			17:30~18:30 やさしい リラクソスヨガ 淡川 麻智枝 ★	17:30~18:30 やさしい パワーヨガ 市村 仁美 ★★	18:00~19:00 ボディメイクヨガ Aya ★★	17:00~19:00 温活タイム		18:00~19:00 リラクソスヨガ 市村 仁美 ★		17:30~18:30 リラクソスヨガ 淡川 麻智枝 ★	17:30~18:30 やさしい パワーヨガ 市村 仁美 ★★	18:00~19:00 ボディメイクヨガ Aya ★★	18:00~19:00 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	18:00~19:00 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	18:00~19:00 リラクソスヨガ 市村 仁美 ★
18:30																
19:00			19:00 閉館	19:00 閉館							19:00 閉館	19:00 閉館				
19:30	19:30~20:30 やさしい パワーヨガ 市村 仁美 ★★		19:00~20:00 リラクソスヨガ Eri ★								19:00~20:00 リラクソスヨガ Eri ★					
20:00																
20:30																
21:00	21:00~22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★		20:30~21:30 ベーシックヨガ Eri ★★								20:30~21:30 ベーシックヨガ Eri ★★					
21:30																
22:00			22:00 閉館								22:00 閉館					
22:30	22:30 閉館								22:30 閉館							22:30 閉館

休館日

休館日

※全てのレッスンは定員50名です。
 ※スタジオ内で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)、時間外利用料も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。

【営業時間】	
月・火・水	10:00~22:30
金	10:00~22:00
土・日・祝	10:00~19:00
休館日	毎週木曜日
※祝日は特別プログラムとなります。	

★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。

 ※赤枠は時間が変わっています。