

# CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE

## カルド湊川店 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)		5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
10:00																
10:30	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 老廃物を流すヨガ YUKARI ★★	10:30~11:30 集中力を高める パワーヨガ Yuka ★★★	10:30~11:30 モーニング リフレッシュヨガ Yuka ★★	10:30~11:30 ゆるめる リラクソスヨガ CHIE ★			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 リラクソスヨガ Yuka ★	10:30~11:30 デトックスヨガ Aya ★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Naomi ★		10:30~11:30 パワーヨガ ゆな ★★★
11:00																
11:30																
12:00	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 精神統一 ヒーリングヨガ toyoko ★	12:00~13:00 心を開放する リラクソスヨガ Yuka ★	12:00~13:00 小顔&首肩 すっきりヨガ Yuka ★	12:00~13:00 代謝アップ フローヨガ CHIE ★★			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 ビューティーヨガ Aya ★	12:00~13:00 姿勢改善ヨガ Naomi ★★		12:00~13:00 ストレッチングヨガ ゆな ★
12:30																
13:00																
13:30				13:15~14:00 温活タイム		13:15~13:45 アロマ温活タイム										
13:30		13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	13:30~14:15 コアトレ ピラティス toyoko ★★		13:30~14:30 柑橘の香りで デトックスヨガ MITSU ★★				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 ★★		13:30~14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ MITSU ★★			
14:00	14:00~15:00 骨盤 コンディショニングヨガ toyoko ★★								14:00~15:00 骨盤 コンディショニングヨガ toyoko ★★							
14:30				14:30~15:30 リズム&全身 エクササイズ Chii ★★		14:45~15:30 温活タイム										14:00~15:00 骨盤 コンディショニングヨガ toyoko ★★
14:30																
15:00		15:00~16:00 フローヨガ CHIE ★★	15:00~16:00 ストレッチ& フローヨガ RYO ★										15:00~16:00 アロマ リラクソスヨガ MITSU ★			14:15~15:15 パワーヨガ YUKARI ★★★
15:30																
16:00				16:00~17:00 巡りを良くする 骨盤ヨガ CHIE ★★		16:00~17:00 柔軟性向上 ストレッチ&ヨガ CHIE ★										
16:00																
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	16:30~17:30 脂肪燃焼 パワーヨガ RYO ★★★		16:00~17:00 基礎を丁寧に ヨガピギナー Yuka ★											
16:30																
17:00									16:30~17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★							16:30~17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★
17:00																
17:30		17:30~18:30 リラクソスヨガ 淡川 麻智枝 ★	17:45~18:30 プラネタリウム 温活タイム	17:30~18:30 整う安眠ヨガ CHIE ★	17:30~18:30 チャレンジ! ヴィンヤサヨガ CHIE ★★★	17:30~18:30 猫背・巻き肩 改善ヨガ Yuka ★★										
17:30																
18:00																
18:00																
18:30																
18:30																
19:00	19:00~20:00 リラクソスヨガ Eri ★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館			19:00~20:00 リラクソスヨガ Eri ★	19:00 閉館	19:00 閉館					19:00~20:00 リラクソスヨガ Eri ★
19:00																
19:30																
19:30																
20:00																
20:00																
20:30																
20:30	20:30~21:30 ベーシックヨガ Eri ★★															
21:00																
21:00																
21:30																
21:30																
22:00	22:00 閉館								22:00 閉館							
22:00																
22:30																
22:30																

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。

※赤字は時間が変わっています。