

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE

カルド湊川店 5月16日(土)～5月31日(日) スタジオスケジュール

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)		
10:00						休館日												
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ 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 ボディメイク エクササイズ ★★ かなえ	10:30～11:30 ビギナーヨガ Naomi ★		10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ゆな ★★	10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ゆな ★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ YUKARi ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ Yuka ★	10:30～11:30 デトックスヨガ ゆな ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ Naomi ★	10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ゆな ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ ゆな ★	10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ゆな ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ ゆな ★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ YUKARi ★★	
11:30																		
12:00	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 フローヨガ Yuka ★★	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ MITSU ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 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 フローヨガ Yuka ★★	12:00～13:00 アロマ ビギナーヨガ MITSU ★	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 ★	12:00～13:00 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 アロマ ビューティーヨガ toyoko ★	
13:00							休館日											
13:30	13:30～14:30 やさしい フローヨガ CHIE ★	13:30～14:15 ピラティス toyoko ★★	13:15～15:00 温活タイム	13:30～14:30 ベーシックヨガ 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 フローヨガ 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 ★★	14:00～15:00 リフレッシュヨガ toyoko ★★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ 市村 仁美 ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ 市村 仁美 ★	13:30～14:15 ピラティス toyoko ★★	13:30～14:15 ピラティス toyoko ★★
14:00																		
14:30																		
15:00	15:00～16:00 デトックスヨガ CHIE ★★	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 ★	14:45～17:30 温活タイム	15:30～17:30 温活タイム			16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★	15:00～16:00 デトックスヨガ CHIE ★★	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 ★	14:45～17:30 温活タイム	14:45～17:30 温活タイム	15:30～17:30 温活タイム	15:00～16:00 デトックスヨガ 市村 仁美 ★★	15:00～16:00 デトックスヨガ 市村 仁美 ★★	15:45～16:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★	15:45～16:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★
15:30																		
16:00																		
16:30	16:15～17:00 温活タイム																	
17:00																		
17:30	17:30～18:30 リラックスヨガ 淡川 麻智枝 ★	17:30～18:30 やさしい パワーヨガ 市村 仁美 ★★	17:15～19:00 温活タイム	18:00～19:00 ストレッチングヨガ CHIE ★	18:00～19:00 リラックスヨガ 市村 仁美 ★			16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★	17:30～18:30 リラックスヨガ 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 骨盤 コンディショニングヨガ マユリ ★★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ CHIE ★	18:00～19:00 リラックスヨガ 市村 仁美 ★	16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★	17:30～18:30 リラックスヨガ 淡川 麻智枝 ★	17:30～18:30 リラックスヨガ 淡川 麻智枝 ★	17:30～18:30 やさしい パワーヨガ 市村 仁美 ★★	17:30～18:30 やさしい パワーヨガ 市村 仁美 ★★
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00 閉館	19:00 閉館							19:00～20:00 リラックスヨガ Eri ★	19:00 閉館	19:00 閉館					19:00～20:00 リラックスヨガ Eri ★	19:00 閉館	19:00 閉館
19:30																		
20:00			19:30～20:30 ビギナーヨガ Aya ★	19:30～20:30 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 ★★													
20:30																		
21:00			21:00～22:00 ベーシックヨガ Hiro ★★	21:00～21:45 リラックスヨガ 市村 仁美 ★	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 ★★			21:00～22:00 ベーシックヨガ Hiro ★★	21:00～21:45 リラックスヨガ 市村 仁美 ★	21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★		20:30～21:30 ボディメイクヨガ 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													

※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に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。