

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE カルド湊川店 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

時間	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)		6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)		
10:00				休館日								休館日						
10:30	10:30～11:30 リラックスヨガ Yuka ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ ami ★	10:30～11:30 フローヨガ Naomi ★★			10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ YUKARI ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ YUKARI ★	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ YUKARI ★★		10:30～11:30 リラックスヨガ Yuka ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ ami ★		10:30～11:30 フローヨガ 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 骨盤 コンディショニングヨガ YUKARI ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ Yuka ★
11:00																		
11:30																		
12:00	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Yuka ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ MITSU ★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ Naomi ★			12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ YUKARI ★	12:00～13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ YUKARI ★★	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 ベーシックヨガ MITSU ★★		12:00～13:00 ビューティーヨガ 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 リフレッシュヨガ Yuka ★★
12:30																		
13:00																		
13:30	13:15～15:00 温活タイム	13:30～14:30 やさしいアロマ デトックスヨガ MITSU ★					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 ★★		13:15～15:00 温活タイム	13:30～14:30 やさしいアロマ デトックスヨガ MITSU ★				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
14:00			14:15～15:15 パワーヨガ YUKARI ★★★			14:00～15:00 コアトレヨガ toyoko ★★												
14:30																		
15:00		14:45～17:00 温活タイム	15:30～17:00 温活タイム				15:00～16:00 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★	15:45～16:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★			14:45～17:00 温活タイム		15:30～17:00 温活タイム			15:00～16:00 フローヨガ CHIE ★★	15:45～16:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★	
15:30																		
16:00	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii ★									16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii ★								16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii ★
16:30						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 ★	16:15～17:00 温活タイム		
17:00																		
17:30	17:15～18:30 温活タイム																	
18:00		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 ★			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 ★			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 ★★	17:15～18:30 温活タイム		
18:30																		
19:00	19:00～20:00 やさしい フローヨガ 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 ★★		19:00～20:00 リラックスヨガ Eri ★	19:00 閉館	19:00 閉館		19:30～20:30 リラックスヨガ マユリ ★	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 ★★		19:00～20:00 リラックスヨガ Eri ★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00～20:00 やさしい フローヨガ Aya ★		
19:30																		
20:00																		
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 CHIE ★	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 ★★				21:00～22:00 ベーシックヨガ Hiro ★★	21:00～21:45 リラックスヨガ CHIE ★	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 ★★		
21:30																		
22:00					22:00 閉館								22:00 閉館					
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館						22:30 閉館	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。