

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE

カルド湊川店 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)		7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	
10:00								10:00									10:00
10:30	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 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 ピギナーヨガ ami ★	10:30	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 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 ピギナーヨガ ami ★	10:30～11:30 フローヨガ Naomi ★★	10:30
11:00								11:00									11:00
11:30								11:30									11:30
12:00	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 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング60 ナオミ ★	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	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 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング60 ナオミ ★	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
12:30								12:30									12:30
13:00								13:00									13:00
13:30								13:30									13:30
14:00				13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	13:30～14:30 コアトレヨガ ナオミ ★★			14:00				13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	13:30～14:30 コアトレヨガ ナオミ ★★		13:30～14:30 やさしいアロマ デトックスヨガ MITSU ★		14:00
14:30	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 ★★ 🌡️					14:30	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 CHIE ★★					14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★	14:30
15:00				15:00～16:00 フローヨガ CHIE ★★				15:00				15:00～16:00 フローヨガ CHIE ★★					15:00
15:30								15:30									15:30
16:00	15:30～17:00 温活タイム				15:45～16:45 ウェープリングヨガ 市村 仁美 ★	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii ★	14:45～17:00 温活タイム	16:00	15:30～17:00 温活タイム				15:45～16:45 ウェープリングヨガ 市村 仁美 ★	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii ★	14:45～17:00 温活タイム	15:30～17:00 温活タイム	16:00
16:30				16:15～17:00 温活タイム				16:30				16:15～17:00 温活タイム					16:30
17:00			16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★ 🌡️					17:00			16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★ 🌡️						17:00
17:30								17:30									17:30
18:00	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	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 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 ★	18:00
18:30						18:30～19:30 やさしい フローヨガ Aya ★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ CHIE ★	18:30						18:30～19:30 やさしい フローヨガ Aya ★			18:30
19:00			19:00～20:00 ピギナーヨガ Hiro ★	19:00 閉館	19:00 閉館			19:00			19:00～20:00 ピギナーヨガ Hiro ★	19:00 閉館	19:00 閉館				19:00
19:30	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★						19:30～20:15 ヴィンヤサフローヨガ CHIE ★★★	19:30	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★					19:30～20:15 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 ★★	19:30
20:00						20:00～21:00 ボディメイクヨガ Aya ★★		20:00						20:00～21:00 ボディメイクヨガ Aya ★★			20:00
20:30			20:30～21:30 ベーシックヨガ Hiro ★★					20:30			20:30～21:30 ベーシックヨガ Hiro ★★						20:30
21:00	21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★					21:00～22:00 温活タイム	20:45～21:45 リラックスヨガ CHIE ★ 🌡️	21:00	21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★					21:00～22:00 温活タイム	20:45～21:45 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 ★	21:00
21:30								21:30									21:30
22:00			22:00 閉館					22:00			22:00 閉館						22:00
22:30	22:30 閉館					22:30 閉館	22:30 閉館	22:30	22:30 閉館					22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30

※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。