

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE

カルド湊川店 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)		7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)					
10:00	休館日				調整中			10:00	休館日							休館日		10:00				
10:30		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 ベーシックヨガ YUKARi ★★		10:30～11:30 ビギナーヨガ ami ★	10:30～11:30 フローヨガ Naomi ★★	10:30		10:30～11:30 パワーヨガ CHIE ★★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Aya ★	10:30～11:30 ベーシックヨガ YUKARi ★★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ 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				
11:00								11:00													11:00	
11:30								11:30													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 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 ベーシックヨガ MITSU ★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ Naomi ★	12:00		12:00～13:00 リラックスヨガ CHIE ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ Aya ★★	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 デトックスヨガ 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				
12:30								12:30													12:30	
13:00								13:00													13:00	
13:30								13:30													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 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 ★	14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★	14:00		14:00～15:00 骨盤 コンディショニングヨガ toyoko ★★ 🌡️	13:30～14:30 リラックスヨガ CHIE ★	13:30～14:30 コアトレヨガ ナオミ ★★	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 ★		14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★	14:00				
14:30								14:30													14:30	
15:00								15:00													15:00	
15:30			15:00～16:00 フローヨガ CHIE ★★				14:45～17:00 温活タイム	15:30				15:00～16:00 やさしいパワーヨガ CHIE ★★								15:30		
16:00						15:45～16:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★		16:00							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		16:00	
16:30		16:30～17:30 アロマ リラックスヨガ Yuko ★ 🌡️	16:15～17:00 温活タイム					16:30		16:30～17:30 アロマ リラックスヨガ Yuko ★ 🌡️	16:15～17:00 温活タイム				16:00～17:00 デトックスヨガ Chii ★			15:30～17:00 温活タイム		16:30		
17:00								17:00													17:00	
17:30								17:30													17:30	
18:00				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 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 ストレッチングヨガ 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													18:30	
19:00		19:00～20:00 ビギナーヨガ Hiro ★	19:00 閉館	19:00 閉館		19:00 閉館		19:00		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 ★★	19:00～20:00 ビギナーヨガ Hiro ★	19:00 閉館	19:00 閉館	18:30～19:30 ボディメイクヨガ Aya ★★			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 ★★	19:00～20:00 ビギナーヨガ Hiro ★	19:00	
19:30								19:30													19:30	
20:00								20:00									20:00～21:00 やさしい フローヨガ Aya ★				20:30～21:30 ベーシックヨガ Hiro ★★	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		20:45～21:45 リラックスヨガ CHIE ★ 🌡️	21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★				21:00～22:00 温活タイム		20:45～21:45 リラックスヨガ CHIE ★ 🌡️		21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★		21:00	
21:30								21:30													21:30	
22:00		22:00 閉館						22:00				22:00 閉館									22:00 閉館	22:00
22:30								22:30 閉館									22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:00 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。