

CALDO MINATOOGAWA STUDIO TIMETABLE
カルド湊川店 8月1日(土)～8月15日(日) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
10:00															
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 ビギナーヨガ ami★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 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 ヒーリングヨガ Yuka★	10:30～11:30 めざまスッキリ モーニングヨガ MITSU★★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ Naomi★★			10:30～11:30 ディープ ストレッチングヨガ ゆな★
11:00															
11:30															
12:00	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 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★		12:00～13:00 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 ナオミ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Yuka★★	12:00～13:00 アロマでココロ ゆるめるヨガ MITSU★	12:00～13:00 ビューティーヨガ Naomi★			12:00～13:00 チャレンジ ヴィンヤサヨガ ゆな★★★
12:30															
13:00															
13:30	13:30～14:30 ストレッチングヨガ 市村 仁美★	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★			13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHIE★★	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★★	13:15～15:00 温活タイム	※参加費1,100円 13:45～15:00 骨盤の立て方、 お腹の使い方を マスターしよう！ CHIE★1.5				13:30～14:30 カラダゆるめる フローヨガ CHIE★
14:00															
14:30					14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi★★★										
15:00	15:00～16:00 デトックスヨガ 市村 仁美★★							15:00～16:00 フローヨガ CHIE★★							15:00～16:00 リンパ デトックスヨガ CHIE★★
15:30		15:45～16:45 ウェープリングヨガ 市村 仁美★			14:45～17:00 温活タイム				15:45～16:45 ウェープリングヨガ 市村 仁美★						
16:00			16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii★		15:30～17:00 温活タイム					16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii★	16:00～17:00 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング ナオミ★	15:30～17:00 温活タイム			16:15～17:00 温活タイム
16:30	16:15～17:00 温活タイム						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	17:30～18:30 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★			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 セロトニンヨガ® ナオミ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ 市村 仁美★			17:30～18:30 ととのう おやすみヨガ 淡川 麻智枝★
18:00															
18:30			18:30～19:30 ボディメイクヨガ Aya★★							18:30～19:30 ボディメイクヨガ Aya★★					
19:00	19:00 閉館	19:00 閉館					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 閉館
19:30				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★★							19:30～20:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美★★			
20:00			20:00～21:00 やさしい フローヨガ Aya★							20:00～21:00 やさしい フローヨガ Aya★					
20:30					20:45～21:45 リラックスヨガ CHIE★		20:30～21:30 ベーシックヨガ Hiro★★								
21:00			21:00～22:00 温活タイム		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		21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ★			
21:30															
22:00							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			

※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。