

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE
カルド湊川店 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)		9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
10:00		休館日						10:00		休館日							10:00			
10:30	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 季節の変わり目に 整える自律神経ヨガ Yuka ★	10:30～11:30 チャレンジ ヴィンヤサフローヨガ CHIE ★★★	10:30	10:30～11:30 肩・首をほぐす リフレッシュヨガ Yuka ★★		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 ビギナーヨガ ami ★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ Naomi ★★	10:30			
11:00								11:00										11:00		
11:30								11:30										11:30		
12:00	12:00～13:00 やさしいフローヨガ 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 呼吸と共に フローヨガ Yuka ★★	12:00～13:00 プラネタリウム リラックスヨガ MITSU ★	12:00	12:00～13:00 呼吸とストレッチで 身体を整えるヨガ Yuka ★		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 デトックスヨガ MITSU ★★	12:00～13:00 やさしいフローヨガ 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 ボディメイクヨガ 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 ★★	スクリーンレッスン🔥 13:30～14:00 全身ストレッチヨガ★ 14:05～14:35 免疫ヨガ★★		13:30～14:30 アロマ デトックスヨガ MITSU ★★	14:00		14:00～15:00 アロマパワーヨガ YUKARi ★★★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ 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	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ MITSU ★		14:00		
14:30	14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★							14:30										14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★	14:30	
15:00								15:00											15:00	
15:30				15:00～16:00 フローヨガ CHIE ★★				15:30						15:00～16:00 フローヨガ CHIE ★★					15:30	
16:00	15:30～17:00 温活タイム				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 ★					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 ビューティーヨガ Yuko ★	16:15～17:00 温活タイム		16:00～17:00 むくみを流す デトックスヨガ 市村 仁美 ★★	16:00～17:00 筋膜ローラーほぐし & コンディショニング60 ナオミ ★	16:30			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		16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Chii ★				16:30		
17:00								17:00											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 ★★	17:30～18:30 リラックスヨガ 市村 仁美 ★	17:30～18:30 セロトニンヨガ® ナオミ ★★	17:30	17:30～18:30 やさしいパワーヨガ 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		
18:00	18:00～19:00 リラックスヨガ 市村 仁美 ★							18:00									18:00～19:00 ストレッチングヨガ Yuka ★	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 閉館	19:00	19:00 閉館		19:00～20:00 ビギナーヨガ Hiro ★	19:00 閉館	19:00 閉館			18:30～19:30 やさしい フローヨガ Aya ★			19:00	
19:30								19:30									19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Yuka ★★★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★	19:30	
20:00	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★							20:00											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 ★★				20:00～21:00 ボディメイクヨガ Aya ★★				20:30	
21:00								21:00									スクリーンレッスン🔥 21:00～21:30 全身ストレッチヨガ★ 21:35～22:05 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★		21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★	21:00
21:30	21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★							21:30							21:00～22:00 温活タイム				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								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。

紫枠はスクリーンレッスンとなります。

※スクリーンレッスンは
ゆるホットでのご案内です。