

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE
カルド湊川店 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)	9月7日 (月)		9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)			
10:00			休館日					10:00			休館日						10:00		
10:30	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	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 ビギナーヨガ ami ★	10:30		
11:00								11:00										11:00	
11:30								11:30										11:30	
12:00	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 ★		12:00～13:00 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	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 ★		12:00～13:00 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		
12:30								12:30										12:30	
13:00								13:00										13:00	
13:30	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ MITSU ★			13:30～14:30 ボディメイクヨガ CHIE ★★	13:30～14:30 ウェープリングヨガ 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	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ MITSU ★			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 筋トレエクササイズ ★★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ honami ★	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 ★	13:30		
14:00		14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★						14:00										14:00	
14:30								14:30		14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★								14:30	
15:00	14:45～17:00 温活タイム							15:00	14:45～17:00 温活タイム									15:00	
15:30		15:30～17:00 温活タイム			15:15～16:15 姿勢改善ヨガ 市村 仁美 ★★			15:30					15:00～16:00 リフレッシュヨガ honami ★★			14:45～17:00 温活タイム	15:30		
16:00							15:45～16:45 ウェープリングヨガ 市村 仁美 ★	16:00						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 ★	16:00	
16:30				16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★				16:30	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		16:30～17:30 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										17:30	
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 ★			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 Yuka ★	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 Yuka ★	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				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	19:30～20:30 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	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 ★★							19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Yuka ★★★	19:30	
20:00								20:00									20:00～21:00 ボディメイクヨガ Aya ★★	19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Yuka ★★★	20:00
20:30	スクリーンレッスン🔥			20:30～21:30 ベシックヨガ Hiro ★★				20:30						20:30～21:30 ベシックヨガ Hiro ★★				スクリーンレッスン🔥	20:30
21:00	21:00～21:30 全身ストレッチヨガ★	21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★						21:00	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ナオミ ★	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	21:00～21:30 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	
21:30	21:35～22:05 免疫ヨガ★★							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	22:30 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
ゆるホットのご案内です。