

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE
カルド湊川店 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)		10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	
10:00	休館日							10:00	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 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		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 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	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 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		12:00～13:00 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	12:00
12:30								12:30									12:30
13:00								13:00									13:00
13:30								13:30									13:30
14:00		13:30～14:30 調整中	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		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	14:00
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			15:00～16:00 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				15:45～16:45 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				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		16:30～17:30 調整中						16:30		16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★							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 ★★		18:00～19:00 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			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
18:30								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	18:30～19:30 ボディメイクヨガ Aya ★★			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 ボディメイクヨガ Aya ★★				19:00
19:30								19:30									19:30
20:00						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 ★★	20:00						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 ★★		20:00
20:30		20:30～21:30 ベーシックヨガ Hiro ★★			20:00～21:00 やさしい フローヨガ Aya ★			20:30		20:30～21:30 ベーシックヨガ Hiro ★★			20:00～21:00 やさしい フローヨガ Aya ★				20:30
21:00								21:00									21:00
21:30							21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★	21:30									21:30
22:00		22:00 閉館				21:00～22:00 調整中		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

※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。