

CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE
カルド草津滋賀 4月16日(木)~4月30日(水) スタジオスケジュール

	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	
10:30	10:30~11:30 アロマリフレッシュヨガ NAO ★★	※内容変更 10:30~11:30 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★	※内容変更 10:30~11:30 やさしいフローヨガ Sai ★	※内容変更 10:30~11:30 ベーシックヨガ Sai ★★	10:30~11:30 ピギナーピラティス Aoi ★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★	10:30~11:30 アロマリフレッシュヨガ NAO ★★	※内容変更 10:30~11:30 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★	※内容変更 10:30~11:30 やさしいフローヨガ Sai ★	※内容変更 10:30~11:30 ベーシックヨガ Sai ★★	10:30~11:30 ピギナーピラティス Aoi ★		
11:30		※内容変更	※内容変更					※内容変更	※内容変更				
12:00	12:00~13:00 リラクソスヨガ seri ★	※内容変更 12:00~13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	※内容変更 12:00~13:00 パワーヨガ Sai ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフローヨガ YUMI ★★★	12:00~13:00 アロマ 冷え・むくみ改善ヨガ NAO ★★	12:00~13:00 ストレッチングヨガ Aki ★	12:00~13:00 リラクソスヨガ seri ★	※内容変更 12:00~13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	※内容変更 12:00~13:00 パワーヨガ Sai ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフローヨガ YUMI ★★★	12:00~13:00 アロマ 冷え・むくみ改善ヨガ NAO ★★		
13:00		※内容変更						※IR変更					
13:30	13:30~14:30 コアトレヨガ seri ★★	※内容変更 13:30~14:30 フローヨガ あやの ★★	13:30~14:30 アロマリラクソスヨガ AYA ★	13:30~14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★	13:30~14:30 やさしいフローヨガ NAO ★	13:30~14:30 姿勢改善ヨガ Yu ★★	13:30~14:30 コアトレヨガ seri ★★	※IR変更 13:30~14:30 フローヨガ Ayano ★★	13:30~14:30 アロマリラクソスヨガ AYA ★	13:30~14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★	13:30~14:30 やさしいフローヨガ NAO ★		
14:00													
14:30													
15:00	15:00~16:00 アロマ ビューティーヨガ Ayano ★	15:00~16:00 アロマパワーヨガ MAIKA ★★★	15:00~16:00 ピラティス MaMi ★★	※定員30名※ 15:00~15:45 筋膜リリースほぐし &リラクソス45 つくし ★	※内容変更 15:00~16:00 シェイプアップヨガ Sai ★★★	15:00~16:00 デトックスヨガ Lina ★★	15:00~16:00 アロマ ビューティーヨガ Ayano ★	15:00~16:00 アロマパワーヨガ MAIKA ★★★	15:00~16:00 ピラティス MaMi ★★	※定員30名※ 15:00~15:45 筋膜リリースほぐし &リラクソス45 つくし ★	※内容変更 15:00~16:00 シェイプアップヨガ Sai ★★★		
15:30													
16:00	温活タイム 16:00~16:30			温活タイム 15:45~16:30	温活タイム 16:00~16:30	温活タイム 16:00~16:30	温活タイム 16:00~16:30			温活タイム 15:45~16:30	温活タイム 16:00~16:30		
16:30		16:30~17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	16:30~17:30 ピギナーヨガ MaMi ★					16:30~17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	16:30~17:30 ピギナーヨガ MaMi ★				
17:00													
17:30													
18:00		18:00 閉館	18:00 閉館					18:00 閉館	18:00 閉館				
18:30	18:30~19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★			18:00~19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★	18:30~19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★	18:00~19:00 ピギナーヨガ ai ★	18:30~19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★			18:00~19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★	18:30~19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★		
19:00													
19:30													
20:00				19:30~20:30 アロマピギナーヨガ ゆうは ★		19:30~20:30 ボディメイクヨガ ai ★★				19:30~20:30 アロマピギナーヨガ ゆうは ★			
20:30	20:00~21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★				20:00~21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★		20:00~21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★				20:00~21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★		
21:00				21:00~21:45 Beat shape ゆうは ★★		21:00~22:00 ベーシックヨガ AKANE ★★				21:00~21:45 Beat shape ゆうは ★★			
21:30	21:30 閉館				21:30 閉館		21:30 閉館				21:30 閉館		
22:00													
22:30				22:30 閉館		22:30 閉館							

休館日

休館日

祝日プログラム調整中

休館日

※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致します。
 ※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室は体調不良を除き、お断りしております。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。
 ※レッスンを途中退室された場合、スタジオへの再入室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、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。
 ※スタジオ内はバスタオルやヨガマットを敷いてご利用ください。
 ※プログラムは変更となる場合がございますので予めご了承ください。

【ジムエリアご利用】
閉館の30分前まで

★は強度を示します。
★初級/★★初級~中級/★★★中級~上級