

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE

カルド新潟万代 12月スタジオスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|--|--|---|--|
| 9:00 | | | | | | 9:00 |
| 9:30 骨盤調整プログラム 9:30~10:15 ボディコンディショニングヨガ AYANO ★★ 10:00 溶岩タイム 10:15~10:30 | 9:30~10:30 ストレッチ miyu ★ 10:00 溶岩タイム 10:30~10:45 | 9:30~10:15 ボディメイクヨガ Miyuki ★★ 10:00 溶岩タイム 10:15~10:30 | | 9:30~10:15 やさしいフローヨガ RINA ★ 10:00 溶岩タイム 10:15~10:30 | 9:30~10:30 シェイプアップヨガ Miyuki ★★★ 10:00 溶岩タイム 10:30~10:45 | 9:30~10:30 ビューティーヨガ Sayaka ★ 10:00 溶岩タイム 10:30~10:45 |
| 11:00 11:00~12:00 アロマリラックスヨガ AYANO ★ 11:30 溶岩タイム 12:00~13:00 | 11:15~12:15 アロマベーシックヨガ Kumico ★★ 12:00 溶岩タイム 12:15~14:00 | 11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★ 12:00 溶岩タイム 12:15~14:00 | | 11:00~12:00 やさしいパワーヨガ RINA ★★ 12:00 溶岩タイム 12:00~14:00 | 11:15~12:00 やさしいデトックスヨガ Miyuki ★ 12:00 溶岩タイム 12:00~12:30 | 11:15~12:15 フローヨガ Sayaka ★★ 12:00 溶岩タイム 12:15~12:45 |
| 13:00 13:30~14:30 ボディメイクヨガ RINA ★★ 14:00 溶岩タイム 14:30~14:45 | | | | 13:00~14:00 リフレッシュヨガ AYANO ★★ 14:00 溶岩タイム 14:00~14:15 | | 13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★ 14:00 溶岩タイム 14:00~14:15 |
| 14:30 15:00 15:15~16:15 やさしいデトックスヨガ RINA ★ 15:30 溶岩タイム 16:15~17:00 | 14:30~15:15 ビューティーヨガ KYO ★ 15:00 溶岩タイム 15:15~15:30 | 15:00~16:00 やさしいフローヨガ haru ★ 16:00 溶岩タイム 16:00~17:00 | | 14:30~15:30 ストレッチングヨガ Sayaka ★ 15:00 溶岩タイム 15:30~17:30 | 14:30~15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★ 15:00 溶岩タイム 15:15~15:30 | 14:45~15:45 やさしいパワーヨガ Kumico ★★ 15:00 溶岩タイム 15:45~16:00 |
| 16:00 16:30 16:00~17:00 リラックスヨガ KYO ★★ 17:00 溶岩タイム 17:00~17:30 | 16:00~17:00 リフレッシュヨガ KYO ★★ 17:00 溶岩タイム 17:00~17:30 | 17:30~18:30 ピギナーヨガ Shoko ★ 18:00 溶岩タイム 18:45~19:00 | | 16:00~17:00 ボディコンディショニング miyu ★★ 17:00 溶岩タイム 17:00~17:30 | 16:30~17:30 デトックスヨガ mana ★★ 17:00 溶岩タイム 17:30~17:45 | |
| 17:30 18:00 17:30~18:30 リラックスヨガ KYO ★ 18:30 溶岩タイム 18:45~19:00 | | 18:00~18:45 肩こり・腰痛改善ヨガ Sayaka ★★ 19:00 溶岩タイム 19:00~20:00 | 19:00~20:00 パワーヨガ Shoko ★★★ 20:00 溶岩タイム 20:00~20:30 | 18:00~18:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★ 19:00 溶岩タイム 18:45~19:00 | 18:00~19:00 ピギナーヨガ mana ★ 19:00 溶岩タイム 19:00~19:15 | 18:15~19:00 リラックスヨガ mana ★ 19:00 溶岩タイム 19:00~19:15 |
| 19:00 19:30 19:00~20:00 フローヨガ KYO ★★ 20:00 溶岩タイム 20:00~20:30 | 19:30~20:30 陰ヨガ® Sayaka ★ 20:00 溶岩タイム 20:00~20:30 | | | 19:30~20:30 ピギナーヨガ Miyuki ★ 20:00 閉館 | 20:00 閉館 | 20:00 閉館 |
| 21:00 21:30 21:00~21:45 ピギナーヨガ Kumico ★ 22:00 溶岩タイム 21:45~22:00 | 21:00~22:00 ボディコンディショニングヨガ Miyuki ★★ 22:00 溶岩タイム 21:45~22:00 | 20:45~21:45 アロマビューティーヨガ Kumico ★ 22:00 溶岩タイム 21:45~22:00 | 21:00~22:00 ベーシックヨガ Kumico ★★ 22:00 溶岩タイム 21:45~22:00 | 21:00~22:00 ベーシックヨガ Kumico ★★ 22:00 溶岩タイム 21:45~22:00 | ウェルチケ販売中！   | 公式LINE お友達募集中！  |
| 22:30 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | | 22:30 |

休館日

- ※全てのレッスンは定員60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。
- ※バスタオルを敷いてご利用下さい。