



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

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に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。