

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
 カルド新潟万代 4月1日(水)~4月15日(水) スタジオスケジュール

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
9:00															
9:30	9:30~10:15 リフレッシュヨガ Miyuki ★★★	9:30~10:15 ビューティーヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★★	9:30~10:30 コアトレヨガ Sayaka ★	9:30~10:30 ストレッチング ヨガ ★	9:30~10:15 肩こり腰痛改善ヨガ AYANO ★★★	9:30~10:30 ストレッチ miyu ★	9:30~10:15 リフレッシュヨガ Miyuki ★★★		9:30~10:15 ビューティーヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★★	9:30~10:30 ストレッチング ヨガ ★	9:30~10:15 肩こり腰痛改善ヨガ AYANO ★★★	9:30~10:30 ストレッチ miyu ★	9:30~10:15 リフレッシュヨガ Miyuki ★★★
10:00	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	溶岩タイム 10:30~10:45	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	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
11:00	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 ★	11:15~12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+	11:00~12:00 アロマ リラクソスヨガ AYANO ★	11:00~12:00 アロマ リラクソスヨガ AYANO ★	11:15~12:15 アロマ ベータンクヨガ Kumico ★★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★		11:00~12:00 アロマ パワーヨガ RINA ★★	11:15~12:00 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★	11:15~12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+	11:00~12:00 アロマ リラクソスヨガ AYANO ★	11:15~12:15 アロマ ベータンクヨガ Kumico ★★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★
11:30			溶岩タイム 12:00~12:30	溶岩タイム 12:00~12:30	溶岩タイム 12:30~12:45	溶岩タイム 12:00~12:30	溶岩タイム 12:15~12:30			溶岩タイム 12:00~12:30	溶岩タイム 12:30~12:45	溶岩タイム 12:30~12:45	溶岩タイム 12:00~12:30	溶岩タイム 12:15~12:30	溶岩タイム 12:00~12:30
12:00	溶岩タイム 12:00~14:00	溶岩タイム 12:00~14:00	13:00~14:00 フローヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマピキナーヨガ Kumico ★	13:00~14:00 フローヨガ RINA ★	13:00~14:00 フローヨガ RINA ★	13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★	溶岩タイム 12:00~14:00		溶岩タイム 12:00~14:00	13:00~14:00 フローヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマピキナーヨガ Kumico ★	13:00~14:00 ピキナーヨガ RINA ★	13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★	溶岩タイム 12:00~14:00
12:30															
13:00															
13:30															
14:00															
14:30	14:30~15:30 姿勢改善ヨガ haru ★★	14:30~15:30 やさしい フローヨガ Sayaka ★	14:30~15:15 やさしい ヒーリングヨガ AYANO ★	14:45~15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★	14:30~15:30 デトックスヨガ RINA ★★	14:30~15:30 デトックスヨガ RINA ★★	14:30~15:15 ビューティーヨガ KYO ★	14:30~15:30 姿勢改善ヨガ haru ★★		14:30~15:30 やさしい フローヨガ Sayaka ★	14:30~15:15 やさしい ヒーリングヨガ AYANO ★	14:45~15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★	14:30~15:30 デトックスヨガ RINA ★★	14:30~15:15 ビューティーヨガ KYO ★	14:30~15:30 姿勢改善ヨガ haru ★★
15:00	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:30	16:00~17:00 ボディ コンディショニング miyu ★★	16:30~17:30 ベータンクヨガ mana ★★	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:15~17:30	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:00		溶岩タイム 15:30~17:30	16:00~17:00 ボディ コンディショニング miyu ★★	16:30~17:30 ベータンクヨガ mana ★★	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:15~17:30	溶岩タイム 15:30~17:00
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30	17:30~18:30 やさしい フローヨガ Shoko ★	18:00~19:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 ピキナーヨガ mana ★	18:15~19:00 リラクソスヨガ mana ★★	17:30~18:30 やさしい デトックスヨガ KYO ★	17:30~18:30 やさしい デトックスヨガ KYO ★	18:00~18:45 リフレッシュヨガ Sayaka ★★★	17:30~18:30 やさしい フローヨガ Shoko ★		18:00~19:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 ピキナーヨガ mana ★	18:15~19:00 リラクソスヨガ mana ★★	17:30~18:30 やさしい デトックスヨガ KYO ★	18:00~18:45 リフレッシュヨガ Sayaka ★★★	17:30~18:30 やさしい フローヨガ Shoko ★
18:00															
18:30															
19:00	19:00~20:00 パワーヨガ Shoko ★★★	19:30~20:30 ピキナーヨガ Miyuki ★			19:00~20:00 フローヨガ KYO ★★	19:00~20:00 フローヨガ KYO ★★	19:30~20:30 陸ヨガ® Sayaka ★	19:00~20:00 パワーヨガ Shoko ★★★		19:00~20:00 パワーヨガ Shoko ★★★	19:30~20:30 ピキナーヨガ Miyuki ★		19:00~20:00 フローヨガ KYO ★★	19:30~20:30 陸ヨガ® Sayaka ★	19:00~20:00 パワーヨガ Shoko ★★★
19:30															
20:00															
20:30															
21:00	20:45~21:45 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★	21:00~22:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Kumico ★★			21:00~21:45 リラクソスヨガ Kumico ★	21:00~22:00 ヒーリングヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★	20:45~21:45 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★		21:00~22:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Kumico ★★	21:00~22:00 リラクソスヨガ Kumico ★	21:00~22:00 ヒーリングヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★	21:00~22:00 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★	20:45~21:45 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★
21:30															
22:00															
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

休館日

※全てのレッスンは定員60名です。
 ※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。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。
 ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
 ※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いします。