

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
 カルド新潟万代 4月16日(木)～4月30日(木) スタジオスケジュール

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水・祝)	30日(木)
9:00															
9:30		9:30～10:15 ビューティーヨガ RINA ★	9:30～10:30 やさしい フロアヨガ Miyuki ★★	9:30～10:30 やさしい フロアヨガ Sayaka ★	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 やさしい フロアヨガ Sayaka ★	9:30～10:15 肩こり腰痛改善ヨガ AYANO ★★	9:30～10:15 肩こり腰痛改善ヨガ AYANO ★★	9:30～10:30 ストレッチ miyu ★		
10:00															
10:30															
11:00		11:00～12:00 フロアヨガ RINA ★★			11:00～12:00 アロマ リラックスヨガ AYANO ★			11:00～12:00 アロマ リラックスヨガ AYANO ★							
11:30			11:15～12:00 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★			11:15～12:15 アロマボディ コンディショニング ヨガ Kumico ★★		11:15～12:00 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★							
12:00			11:15～12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★ ★+		12:00～12:30 溶岩タイム			11:15～12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★ ★+							
12:30															
13:00		12:00～14:00 溶岩タイム													
13:30			13:00～14:00 ベーシックヨガ AYANO ★★		13:00～14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★			13:00～14:00 ベーシックヨガ AYANO ★★							
14:00															
14:30		14:30～15:30 ストレッティング ヨガ Sayaka ★			14:30～15:30 デトックスヨガ RINA ★★			14:30～15:30 ストレッティング ヨガ Sayaka ★							
15:00			14:30～15:15 ビギナーヨガ AYANO ★			14:30～15:15 アロマボディ コンディショニング ヨガ Kumico ★★		14:30～15:15 ビギナーヨガ AYANO ★							
15:30			14:45～15:45 ボディメイクヨガ Sayaka ★★					14:45～15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★							
16:00															
16:30		15:30～17:30 溶岩タイム						15:30～17:30 溶岩タイム							
17:00			16:00～17:00 ボディ コンディショニング miyu ★★		16:30～17:00 溶岩タイム			16:00～17:00 ボディ コンディショニング miyu ★★							
17:30			16:30～17:30 デトックスヨガ mana ★★					16:30～17:30 デトックスヨガ mana ★★							
18:00															
18:30		18:00～18:45 ワインヤサフロアヨガ Miyuki ★★ ★			17:30～18:30 やさしい デトックスヨガ KYO ★			18:00～18:45 ワインヤサフロアヨガ Miyuki ★★ ★							
19:00			18:00～19:00 リラックスヨガ mana ★					18:00～19:00 リラックスヨガ mana ★							
19:30			18:15～19:00 ビギナーヨガ mana ★					18:15～19:00 ビギナーヨガ mana ★							
20:00															
20:30		19:30～20:30 ビギナーヨガ Miyuki ★			19:00～20:00 パワーヨガ KYO ★★			19:30～20:30 ビギナーヨガ Miyuki ★							
21:00															
21:30		21:00～22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★			21:00～21:45 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★			21:00～22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★							
22:00															
22:30		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	20:00 閉館	20:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	20:00 閉館	22:30 閉館

休館日

休館日

祝日プログラム

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いたします。