



カルド新潟万代 GWレッスンスケジュール



	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	
9:30	ムーンサイクルヨガ® 9:30~10:30 Sayaka ★ 溶岩タイム 10:30~10:45	ハワイアン・マインドフル・フローヨガ 9:30~10:15 AYANO ★★ 溶岩タイム 10:15~10:30	骨盤調整プログラム ビルピスヒーリング 9:30~10:30 miyu ★ 溶岩タイム 10:30~10:45	リフレッシュ Mind and Body 9:30~10:15 Miyuki ★★ 溶岩タイム 10:15~10:30	9:30
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30	暗闇フローヨガ 11:15~12:15 Sayaka ★★ 溶岩タイム 12:15~12:45	アロマリラックスヨガ 11:00~12:00 AYANO ★ 溶岩タイム 12:00~12:30	アロマほっこりボディ改善ヨガ 11:15~12:15 Kumico ★★ 溶岩タイム 12:15~12:30	GWリセットフロー ~連休の疲れを流す~ 11:00~12:00 Miyuki ★★★	11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30	アロマウォームヨガ 13:15~14:00 Kumico ★ 溶岩タイム 14:00~14:15	ゆるめるデトックスヨガ 13:00~14:00 RINA ★	エナジーフローヨガ 13:00~14:00 KYO ★★	溶岩タイム 12:00~14:00	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	二の腕痩せヨガ 14:45~15:45 Kumico ★★ 溶岩タイム 15:45~16:00	洋楽スローフローヨガ 14:30~15:30 RINA ★★	リラクシングビューティヨガ 14:30~15:30 KYO ★ 溶岩タイム 15:30~16:00	5月のデトックスヨガ 14:30~15:30 mana ★★ 溶岩タイム 15:30~16:00	15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30	心と身体を整えるピギーナヨガ 16:30~17:30 mana ★ 溶岩タイム 17:30~17:45	溶岩タイム 15:30~17:30	アロマストレッチングヨガ 16:30~17:30 Miyuki ★ 溶岩タイム 17:30~17:45	姿勢改善フローヨガ 16:30~17:30 Kumico ★★	16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	軽やかに動く キャンドルベーシックヨガ 18:15~19:00 mana ★★ 溶岩タイム 19:00~19:15	骨盤コンディショニングヨガ 18:00~19:00 KYO ★ 溶岩タイム 19:00~19:15	肩こり解消コンディショニングヨガ 18:15~19:00 Miyuki ★★ 溶岩タイム 19:00~19:15	アロマリンパヨガ 18:00~19:00 Kumico ★	18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30



・・・キャンドル



・・・アロマ



・・・プロジェクター

【難度・強度について】

「★」・・・難度・強度を表しています

★ 初級

★★ 中級

★★★ 上級

【スタジオレッスン参加について】

- 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。

※5月3日(日)~6日(水)は祝日のため、
デイタイム会員様は時間外利用料1,980円
ご利用いただけます。