

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE  
 カルド新潟万代 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
9:30~10:15 ビューティーヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★						9:30~10:15 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 フローヨガ 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 ★
10:30 溶岩タイム 10:15~10:30	10:30 溶岩タイム 10:30~10:45						10:30 溶岩タイム 10:15~10:30	10:30 溶岩タイム 10:30~10:45	10:30 溶岩タイム 10:30~10:45	10:30 溶岩タイム 10:15~10:30	10:30 溶岩タイム 10:30~10:45	10:30 溶岩タイム 10:15~10:30		10:30 溶岩タイム 10:15~10:30
11:00~12:00 デトックスヨガ RINA ★★	11:15~12:00 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★						11:00~12:00 デトックスヨガ 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 ★★	11:00~12:00 アロマ リラクセスヨガ AYANO ★	11:15~12:15 アロマボディ コンディショニング ヨガ Kumico ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★		11:00~12:00 デトックスヨガ RINA ★★
12:00 溶岩タイム 12:00~13:30	12:00 溶岩タイム 12:00~12:30						12:00 溶岩タイム 12:00~13:30	12:00 溶岩タイム 12:00~12:30	12:00 溶岩タイム 12:15~12:45	12:00 溶岩タイム 12:00~12:30	12:00 溶岩タイム 12:15~12:30	12:00 溶岩タイム 12:00~13:30		12:00 溶岩タイム 12:00~13:30
13:00 溶岩タイム 12:00~13:30	13:00~14:00 ベーシックヨガ AYANO ★★						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 ★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★	13:00~14:00 ビギナーヨガ RINA ★	13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★			13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★
14:30 溶岩タイム 15:30~17:30	14:30~15:15 ストレッチングヨガ AYANO ★						14:30~15:30 ビギナーヨガ 綾 ★	14:30~15:15 ストレッチングヨガ AYANO ★	14:45~15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★	14:30~15:30 やさしい パワーヨガ RINA ★★	14:30~15:30 ビューティーヨガ KYO ★	14:30~15:30 ベーシックヨガ haru ★★		14:30~15:30 ビギナーヨガ 綾 ★
15:30 溶岩タイム 15:30~17:30	15:15~16:00 溶岩タイム 15:15~16:00						15:30 溶岩タイム 15:30~17:30	15:15~16:00 溶岩タイム 15:15~16:00	15:45~16:00 溶岩タイム 15:45~16:00	15:30~17:00 溶岩タイム 15:30~17:00	15:30~17:30 溶岩タイム 15:30~17:30	15:30~17:00 溶岩タイム 15:30~17:00		15:30 溶岩タイム 15:30~17:30
16:30 溶岩タイム 15:30~17:30	16:30~17:15 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★						16:30~17:15 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★	16:30~17:15 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★	16:30~17:30 ビギナーヨガ mana ★	16:30~17:30 ビギナーヨガ mana ★	16:30~17:30 ビギナーヨガ mana ★	16:30~17:30 ビギナーヨガ mana ★		16:30 溶岩タイム 15:30~17:30
17:30 溶岩タイム 17:15~17:30	17:15~17:30 溶岩タイム 17:15~17:30						17:30 溶岩タイム 17:15~17:30	17:15~17:30 溶岩タイム 17:15~17:30	17:30 溶岩タイム 17:30~17:45	17:30~18:00 30分ミニレッスン ストレッチングヨガ Sayaka ★	17:30~18:00 30分ミニレッスン ストレッチングヨガ Sayaka ★	17:30~18:00 30分ミニレッスン ストレッチングヨガ Sayaka ★		17:30 溶岩タイム 17:15~17:30
18:00 溶岩タイム 18:45~19:00	18:00~18:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★						18:00~18:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★	18:00~19:00 リラクセスヨガ mana ★	18:15~19:00 デトックスヨガ mana ★★	18:30~19:30 フローヨガ KYO ★★	18:00~18:45 骨盤 コンディショニングヨガ Sayaka ★★	18:00~18:15 骨盤 ヨガ Sayaka ★		18:00~18:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★
18:30 溶岩タイム 18:45~19:00	18:00~19:00 リラクセスヨガ mana ★						18:30 溶岩タイム 18:45~19:00	18:00~19:00 リラクセスヨガ mana ★	18:15~19:00 デトックスヨガ mana ★★	18:30~19:30 フローヨガ KYO ★★	18:00~18:45 骨盤 コンディショニングヨガ Sayaka ★★	18:45~20:00 ヨガアドバンス Sayaka ★★		18:30 溶岩タイム 18:45~19:00
19:30 溶岩タイム 19:00~19:15	19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★						19:30 溶岩タイム 19:00~19:15	19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★	19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★	19:30~20:30 溶岩タイム 19:30~20:30	19:30~20:30 ヨガニドラ® Sayaka ★	18:45~20:00 ヨガアドバンス Sayaka ★★		19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★
20:00 溶岩タイム 19:00~19:15	19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★						19:30 溶岩タイム 19:00~19:15	19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★	19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★	19:30~20:30 溶岩タイム 19:30~20:30	19:30~20:30 ヨガニドラ® Sayaka ★	18:45~20:00 ヨガアドバンス Sayaka ★★		19:30~20:30 やさしい フローヨガ Miyuki ★
21:00 溶岩タイム 21:45~22:00	21:00~22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★						21:00 溶岩タイム 21:45~22:00	21:00~22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★	21:00~22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★	21:00~22:00 溶岩タイム 21:45~22:00	21:00~22:00 アロマ ビギナーヨガ Kumico ★	20:45~21:45 アロマ ビギナーヨガ Kumico ★		21:00~22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★
22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 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

祝日プログラム  
 祝日プログラム  
 祝日プログラム  
 祝日プログラム

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。 **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。