

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE  
カルド新潟万代 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
骨盤調整プログラム							骨盤調整プログラム								
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 リフレッシュヨガ mana ★	9:30~10:15 リフレッシュヨガ mana ★	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 RNA ★	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 ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★
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 リラクゼーション 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 デトックスヨガ mana ★★	11:15~12:00 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★	11:15~12:00 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★	11:15~12:00 アロマ リラクゼーション AYANO ★	11:15~12:15 フローヨガ Sayaka ★★	11:00~12:00 アロマ リラクゼーション 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 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★★	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 ★★	11:15~12:15 フローヨガ Sayaka ★★	11:15~12:15 フローヨガ Sayaka ★★
13:00~14:00 ベーンティングヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico	13:00~14:00 アロマヒーリング Sayaka ★	13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★	13:00~14:00 ベーンティングヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico	13:00~14:00 アロマヒーリング Sayaka ★	13:00~14:00 ベーンティングヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico	13:00~14:00 アロマヒーリング RNA ★	13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★	13:00~14:00 ベーンティングヨガ AYANO ★★	13:00~14:00 アロマヒーリング AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリング Kumico ★	13:00~14:00 アロマヒーリング Kumico ★	13:15~14:00 アロマヒーリング Kumico ★
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 フローヨガ Sayaka ★★	14:30~15:30 ビューティーヨガ KYO ★	14:30~15:30 ベーンティングヨガ mana ★★	14:30~15:30 ビューティーヨガ KYO ★	14:30~15:30 ベーンティングヨガ mana ★★	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 ビューティーヨガ KYO ★	14:30~15:30 ビューティーヨガ KYO ★	14:30~15:30 ベーンティングヨガ mana ★★	14:30~15:30 ベーンティングヨガ mana ★★	14:30~15:30 ストレッチングヨガ AYANO ★	14:45~15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★	14:45~15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★
16:30~17:15 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★	16:30~17:30 ピギナーヨガ mana ★	30分ミニレッスン スリムアップヨガ Sayaka ★	30分ミニレッスン	17:30~18:00 後習 Sayaka ★	17:30~18:00 後習 Sayaka ★	17:30~18:00 後習 Sayaka ★	16:30~17:15 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★	16:30~17:30 ピギナーヨガ mana ★	30分ミニレッスン	30分ミニレッスン	17:30~18:00 後習 Sayaka ★	17:30~18:00 後習 Sayaka ★	16:30~17:15 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★	16:30~17:30 ピギナーヨガ mana ★	16:30~17:30 ピギナーヨガ mana ★
18:00~19:00 リラクゼーション 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 Sayaka ★★	18:00~18:45 骨盤 コンディショニング Sayaka ★★	18:00~18:45 骨盤 コンディショニング Miyuki ★★	18:00~18:45 骨盤 コンディショニング Miyuki ★★	18:00~19:00 リラクゼーション 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 Sayaka ★★	18:00~18:45 骨盤 コンディショニング Sayaka ★★	18:00~19:00 リラクゼーション mana ★★	18:00~19:00 リラクゼーション mana ★★	18:15~19:00 デトックスヨガ mana ★★	18:15~19:00 デトックスヨガ mana ★★
19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★★+	19:30~20:30 ヨガニドラー Miyuki ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Miyuki ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Miyuki ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Sayaka ★★+	19:30~20:30 ヨガニドラー Miyuki ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Miyuki ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Miyuki ★	19:30~20:30 ヨガニドラー Miyuki ★
21:00~21:45 ビューティーヨガ Kumico	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ピギナーヨガ Kumico ★	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	21:00~21:45 ビューティーヨガ Kumico	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ピギナーヨガ Kumico ★	21:00~22:00 デトックスヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Kumico ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Kumico ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Kumico ★★
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 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。
- ※スタジオからご退室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。