

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE  
 カルド新潟万代 6月1日(月)~6月15日(月) スタジオスケジュール

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	
9:00	骨盤調整プログラム						骨盤調整プログラム								
9:30~10:15 フローヨガ 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 やさしい デトックスヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★★	9:30~10:30 ピュアティーヨガ Sayaka ★	9:30~10:15 フローヨガ 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 やさしい デトックスヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★★	9:30~10:30 ピュアティーヨガ Sayaka ★	9:30~10:15 フローヨガ AYANO ★★★	9:30~10:15 やさしい デトックスヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★★	
10:30	11:00~12:00 アロマ ビギナーヨガ AYANO ★	11:15~12:15 アロマ デトックスヨガ Kumico ★★	11:00~12:00 ベーンシックヨガ RINA ★★	11:15~12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15~12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+	11:00~12:00 アロマ ビギナーヨガ AYANO ★	11:15~12:15 アロマ デトックスヨガ Kumico ★★	11:00~12:00 ベーンシックヨガ RINA ★★	11:15~12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15~12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+	11:00~12:00 ベーンシックヨガ RINA ★★	11:15~12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15~12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+	11:00~12:00 アロマ ビギナーヨガ AYANO ★	
12:00	溶岩タイム 12:00~12:30		溶岩タイム 12:00~13:30	溶岩タイム 12:00~12:30		溶岩タイム 12:00~12:30		溶岩タイム 12:00~12:30		溶岩タイム 12:00~13:30		溶岩タイム 12:00~12:30		溶岩タイム 12:00~12:30	
13:00	13:00~14:00 やさしいフロー ヨガ RINA ★	13:00~14:00 フローヨガ KYO ★★		13:00~14:00 ホディ コンディショニング ヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★	13:00~14:00 やさしいフロー ヨガ RINA ★	13:00~14:00 フローヨガ KYO ★★		13:00~14:00 ホディ コンディショニング ヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★		13:00~14:00 やさしいフロー ヨガ RINA ★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★	13:00~14:00 やさしいフロー ヨガ RINA ★	
14:30	14:30~15:30 やさしい パワーヨガ RINA ★★★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ KYO ★	14:30~15:30 やさしい 改善ヨガ mana ★★★	14:30~15:30 ビギナーヨガ RINA ★	14:30~15:15 ストレッチングヨガ AYANO ★	14:30~15:30 やさしい パワーヨガ RINA ★★★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ KYO ★	14:30~15:30 やさしい 改善ヨガ mana ★★★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ AYANO ★	14:45~15:45 姿勢改善ヨガ Kumico ★★★	14:30~15:30 やさしい パワーヨガ RINA ★★★	14:30~15:30 やさしい 改善ヨガ mana ★★★	14:30~15:30 やさしい パワーヨガ RINA ★★★	14:30~15:30 やさしい 改善ヨガ mana ★★★	
15:30	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:30	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~16:00	14:45~15:45 姿勢改善ヨガ Kumico ★★★	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:30	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:30	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:00	
17:30	30分ミニレッスン 17:30~18:00 骨盤ヨガ Sayaka ★		17:30~18:15 ストレッチングヨガ Sayaka ★	18:00~18:45 ウイン/ホディ/アロマヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 リラクゼーション mana ★	18:30~17:15 デトックスヨガ mana ★★★	18:30~17:30 ビギナーヨガ mana ★	30分ミニレッスン 17:30~18:00 骨盤ヨガ Sayaka ★	17:30~18:00 骨盤ヨガ Sayaka ★	17:30~18:15 ストレッチングヨガ Sayaka ★		18:00~18:45 ウイン/ホディ/アロマヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 リラクゼーション mana ★	18:15~19:00 ベーンシックヨガ mana ★★★	
18:30	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ KYO ★★★	18:00~18:45 リフレッシュヨガ Sayaka ★★		18:00~19:00 リラクゼーション mana ★	18:15~19:00 ベーンシックヨガ mana ★★★	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ KYO ★★★	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ KYO ★★★	18:00~18:45 リフレッシュヨガ Sayaka ★★	18:00~18:45 ウイン/ホディ/アロマヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 リラクゼーション mana ★	18:15~19:00 ベーンシックヨガ mana ★★★	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ KYO ★★★	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ KYO ★★★	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ KYO ★★★	
19:30	溶岩タイム 19:30~20:30	19:30~20:30 ピュアティーヨガ Sayaka ★	19:00~20:00 フローヨガ Sayaka ★★	19:30~20:30 フローヨガ Miyuki ★		溶岩タイム 19:30~20:30	溶岩タイム 19:30~20:30	溶岩タイム 19:30~20:30	19:00~20:00 フローヨガ Sayaka ★★	19:30~20:30 ピュアティーヨガ Sayaka ★	19:30~20:30 ピュアティーヨガ Miyuki ★	19:30~20:30 ピュアティーヨガ Miyuki ★	19:30~20:30 ピュアティーヨガ Miyuki ★	19:30~20:30 ピュアティーヨガ Miyuki ★	
21:00	21:00~21:45 リラクゼーション Kumico ★	21:00~22:00 リラクゼーション Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ビギナーヨガ Kumico ★	21:00~22:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Kumico ★★		21:00~21:45 リラクゼーション Kumico ★	21:00~22:00 ベーンシックヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ビギナーヨガ Kumico ★	21:00~22:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Kumico ★★	21:00~22:00 リラクゼーション Miyuki ★★		21:00~22:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Kumico ★★	21:00~21:45 リラクゼーション Kumico ★	21:00~21:45 リラクゼーション Kumico ★	
22:30	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	22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 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入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帯です。スタジオは自由に入出可能です。  
 ※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。