

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
 カルド新潟万代 6月16日(火)~6月30日(火) スタジオスケジュール

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
9:30 骨盤調整プログラム 9:30~10:30 ストレッチ miyu ★	9:30~10:15 リフレクソロジー Miyuki ★★		9:30~10:15 やさしい ホットヨガが RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30~10:30 ストレッチ Sayaka ★	9:30~10:15 姿勢改善ピラティス Miki ★★	9:30~10:30 ストレッチ miyu ★	9:30~10:15 リフレクソロジー Miyuki ★★		9:30~10:15 やさしい ホットヨガが RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30~10:30 ストレッチ Sayaka ★	9:30~10:15 リフレクソロジー AYANO ★★	9:30~10:30 ストレッチ miyu ★
11:15~12:15 アロマ やさしいパワーヨガ Kumico ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★★		11:00~12:00 骨盤 コンディショニング が RINA ★★	11:15~12:00 ピキナーヨガ Miyuki ★	11:15~12:30 ヨガアトハンス Sayaka ★★	11:00~12:00 ピキナー ピラティス Miki ★	11:15~12:15 アロマ やさしいパワーヨガ Kumico ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★★		11:00~12:00 骨盤 コンディショニング が RINA ★★	11:15~12:00 ピキナーヨガ Miyuki ★	11:15~12:30 ヨガアトハンス Sayaka ★★	11:00~12:00 アロマ ヒーリングヨガ AYANO ★★	11:15~12:15 アロマ やさしいパワーヨガ Kumico ★★
13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★	12:00~13:30 溶岩タイム		12:00~13:30 溶岩タイム	13:00~14:00 リフレクソロジー 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 コアトレヨガ KYO ★★	12:00~13:30 溶岩タイム		13:00~14:00 リフレクソロジー 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 アロマヒーリングヨガ AYANO ★★	13:00~14:00 コアトレヨガ KYO ★★
14:30~15:30 ピキナーヨガ KYO ★	14:30~15:30 冷え込み 改善ヨガ mana ★★		14:30~15:30 ピキナーヨガ KYO ★	14:30~15:15 ストレッチヨガ AYANO ★	14:45~15:45 姿勢改善ヨガ Kumico ★★	14:30~15:30 ポティメイクヨガ RINA ★★	14:30~15:30 ピキナーヨガ KYO ★	14:30~15:30 冷え込み 改善ヨガ mana ★★		14:30~15:30 ピキナーヨガ KYO ★	14:30~15:15 ストレッチヨガ AYANO ★	14:45~15:45 姿勢改善ヨガ Kumico ★★	14:30~15:30 ポティメイクヨガ RINA ★★	14:30~15:30 ピキナーヨガ KYO ★
15:30~17:30 溶岩タイム	15:30~17:00 溶岩タイム		15:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:15 デトックスヨガ mana ★★	16:30~17:30 ピキナーヨガ mana ★	30分ミニレッスン	15:30~17:30 溶岩タイム	15:30~17:00 溶岩タイム		15:30~17:30 溶岩タイム	16:30~17:15 デトックスヨガ mana ★★	16:30~17:30 ピキナーヨガ mana ★	30分ミニレッスン	15:30~17:30 溶岩タイム
17:30~18:15 ピキナーヨガ Savaka ★	17:30~18:15 ピキナーヨガ Savaka ★		18:00~18:45 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★★	18:00~19:00 リラクソロジー mana ★	18:15~19:00 ベシクヨガ mana ★★	17:30~18:00 ヴィンヤサヨガ Sayaka ★★	18:00~18:45 デトックスヨガ Savaka ★★	17:30~18:15 ピキナーヨガ Savaka ★		18:00~18:45 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★★	18:00~19:00 リラクソロジー mana ★	18:15~19:00 ベシクヨガ mana ★★	17:30~18:00 ヴィンヤサヨガ Sayaka ★★	18:00~18:45 デトックスヨガ Savaka ★★
19:30~20:30 除ヨガ Savaka ★	19:00~20:00 肩こり腰痛 改善ヨガ Savaka ★★		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 Savaka ★	19:30~20:30 除ヨガ Savaka ★★	19:30~20:30 除ヨガ Savaka ★	19:00~20:00 肩こり腰痛 改善ヨガ Savaka ★★		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 Savaka ★	19:30~20:30 除ヨガ Savaka ★	19:30~20:30 除ヨガ Savaka ★	19:30~20:30 除ヨガ Savaka ★
21:00~22:00 ベシクヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ピキナーヨガ Kumico ★		21:00~22:00 ポティ コンディショニング が Kumico ★★	21:00~21:45 リラクソロジー Kumico ★	21:00~21:45 アロマヒーリング KYO ★★	21:00~22:00 ベシクヨガ Miyuki ★★	21:00~22:00 ベシクヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ピキナーヨガ Kumico ★		21:00~22:00 ベシクヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ピキナーヨガ Kumico ★	21:00~22:00 ベシクヨガ Miyuki ★★	21:00~21:45 リラクソロジー Kumico ★	21:00~22:00 ベシクヨガ Miyuki ★★
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です。スタジオは自由に入出可可能です。
 ※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。