

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
9:00							9:00								9:00
9:30	9:30～10:15 やさしいフローヨガ RNA ★	9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30～10:30 ビューティーヨガ Sayaka ★	骨盤調整プログラム			9:30～10:15 リフレッシュヨガ Miyuki ★★	9:30～10:15 やさしいフローヨガ RNA ★	9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30～10:30 ビューティーヨガ Sayaka ★	9:30～10:15 ベーシックヨガ 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 やさしいフローヨガ RNA ★
10:00	溶岩タイム 10:15～10:30	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45				溶岩タイム 10:15～10:30	溶岩タイム 10:15～10:30	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:15～10:30	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:15～10:30		溶岩タイム 10:15～10:30
10:30															
11:00	11:00～12:00 骨盤 コンディショニング ヨガ RNA ★★	11:15～12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15～12:15 デトックスヨガ Sayaka ★★				11:00～12:00 ワインサファローヨガ Miyuki ★★★	11:15～12:00 コンディショニング ヨガ RNA ★★	11:15～12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15～12:15 デトックスヨガ Sayaka ★★	11:00～12:00 アロマ ストレッチングヨガ AYANO ★	11:15～12:15 アロマ 姿勢改善ヨガ Kumico ★★	11:00～12:00 ワインサファローヨガ Miyuki ★★★		11:00～12:00 骨盤 コンディショニング ヨガ RNA ★★
11:30															
12:00	溶岩タイム 12:00～13:30	溶岩タイム 12:00～12:30	溶岩タイム 12:15～12:45				溶岩タイム 12:00～13:30	溶岩タイム 12:00～13:30	溶岩タイム 12:00～12:30	溶岩タイム 12:15～12:45	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 12:00～13:30
12:30															
13:00															
13:30		13:00～14:00 フローヨガ AYANO ★★	13:15～14:00 アロマリラックスヨガ Kumico ★				13:00～14:00 コアトレヨガ KYO ★★		13:00～14:00 フローヨガ AYANO ★★	13:15～14:00 アロマリラックスヨガ Kumico ★	13:00～14:00 フローヨガ RNA ★	13:00～14:00 コアトレヨガ KYO ★★			
14:00															
14:30	14:30～15:30 ビギナーヨガ 綾 ★	14:30～15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★	14:45～15:45 やさしい パワーヨガ Kumico ★★				14:30～15:30 ビギナーヨガ KYO ★	14:30～15:30 冷えむくみ改善 ヨガ mana ★★	14:30～15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★	14:45～15:45 やさしい パワーヨガ Kumico ★★	14:30～15:30 ボディメイクヨガ RNA ★★	14:30～15:30 ビギナーヨガ 綾 ★	14:30～15:30 冷えむくみ改善 ヨガ mana ★★		14:30～15:30 ビギナーヨガ 綾 ★
15:00		溶岩タイム 15:15～16:00						溶岩タイム 15:30～17:00	溶岩タイム 15:15～16:00		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 15:30～17:30
15:30	溶岩タイム 15:30～17:30						溶岩タイム 15:30～17:30								
16:00															
16:30		16:30～17:15 デトックスヨガ mana ★★	16:30～17:30 ビギナーヨガ mana ★												
17:00		溶岩タイム 17:15～17:30	溶岩タイム 17:30～17:45												
17:30															
18:00	18:00～18:45 ワインサファローヨガ Miyuki ★★★	18:00～19:00 リラックスヨガ mana ★	18:15～19:00 ベーシックヨガ mana ★★				18:00～18:45 肩こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★	18:00～18:45 ワインサファローヨガ Miyuki ★★★	18:00～19:00 リラックスヨガ mana ★	18:15～19:00 ベーシックヨガ mana ★★	18:00～18:45 肩こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★	18:00～18:45 ワインサファローヨガ Miyuki ★★★	18:00～18:45 ワインサファローヨガ Miyuki ★★★		18:00～18:45 ワインサファローヨガ Miyuki ★★★
18:30	溶岩タイム 18:45～19:00	溶岩タイム 19:00～19:15	溶岩タイム 19:00～19:15				溶岩タイム 18:45～19:00	溶岩タイム 19:00～19:15	溶岩タイム 19:00～19:15	溶岩タイム 19:00～19:15	溶岩タイム 19:30～20:30 フローヨガ KYO ★★	溶岩タイム 19:30～20:30	溶岩タイム 19:00～20:15 ヨガアドバンス Sayaka ★★★★		溶岩タイム 19:00～19:00
19:00															
19:30	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★						19:30～20:30 ヨガニドラ® Sayaka ★	19:00～20:15 ヨガアドバンス Sayaka ★★★★							19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★
20:00															
20:30															
21:00	21:00～22:00 リフレッシュヨガ Kumico ★★						21:00～22:00 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ Kumico ★★			21:00～21:45 リラックスヨガ Kumico ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miyuki ★★	20:45～21:45 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★		21:00～22:00 リフレッシュヨガ Kumico ★★
21:30															
22:00															
22:30	22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	20:00 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

※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退室はご遠慮ください。
※スタジオへのバスオアル、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。