

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 8月1日(土)～8月7日(金) スタジオスケジュール

1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
9:30 9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30～10:30 ピュウティーヨガ Sayaka ★	9:30～10:15 やさしいワームヨガ 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 ヒーリングヨガ RINA ★	
10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	
11:00 11:15～12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15～12:30 ヨガアトランス Sayaka ★★★+	11:00～12:00 アロマ リラクゼーション AYANO ★	11:15～12:15 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 フローヨガ RINA ★★★	
12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	
13:00 13:00～14:00 肩こり腰痛改善 ヨガ AYANO ★★	13:15～14:00 アロマ ストレッチングヨガ Kumico ★	13:00～14:00 やさしい デトックスヨガ RINA ★	13:00～14:00 コアトレヨガ KYO ★★	13:00～14:00 溶岩タイム 12:00～13:30	13:00 溶岩タイム 12:00～13:30	
14:30 14:30～15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★	14:45～15:45 デトックスヨガ Kumico ★★	14:30～15:30 ボディメイクヨガ RINA ★★	14:30～15:30 ピュウティーヨガ KYO ★	14:30～15:30 ベネチアンヨガ mana ★★	14:30～15:30 ビギナーヨガ RINA ★	
15:30 溶岩タイム 15:15～16:00	15:30 溶岩タイム 15:15～16:00	15:30 溶岩タイム 15:30～17:00	15:30 溶岩タイム 15:30～17:30	15:30 溶岩タイム 15:30～17:00	15:30 溶岩タイム 15:30～17:30	
16:30 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 ★	30分ミニレッスン 17:30～18:00 ヨガアトランス Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30 溶岩タイム 17:30～18:00	17:30 溶岩タイム 17:30～18:00	
18:00 18:00～19:00 リラクゼーション mana ★	18:15～19:00 ベネチアンヨガ mana ★★	18:30～19:30 パワーヨガ KYO ★★★	18:00～18:45 骨盤 コンディショニング Sayaka ★★	18:00 溶岩タイム 18:00～18:30	18:00 溶岩タイム 18:00～18:30	
19:30 19:30～20:30 ボール使用レッスン Sayaka ★★★	19:30 溶岩タイム 19:30～20:30	19:30 全身リカバリー Sayaka ★	19:30 溶岩タイム 19:30～20:30	19:00～20:00 フローヨガ Sayaka ★★★	19:30 溶岩タイム 19:30～20:30	
20:30 20:45～21:45 アロマ ピュウティーヨガ Kumico ★	21:00～21:45 ビギナーヨガ Kumico ★	21:00～22:00 ベネチアンヨガ Miyuki ★★★	20:45 溶岩タイム 20:45～21:00	20:45 溶岩タイム 20:45～21:00	20:45 溶岩タイム 20:45～21:00	
21:30 21:00～21:45 ビギナーヨガ Kumico ★	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	
22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 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断断しております。シャワールーム場所取りのための途中退室はご遠慮ください。
※スタジオへのバスケット、フェイスカバー、お水以外のお持ち込みは断断しております。 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の、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。

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 8月8日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
9:30 9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30～10:30 ピュウティーヨガ Sayaka ★	9:30～10:15 やさしいワームヨガ Miyuki ★★	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 Miyuki ★★			9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★
10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45	10:30 溶岩タイム 12:30～12:45			10:30 溶岩タイム 12:30～12:45
11:15 11:15～12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15～12:30 ヨガアトランス Sayaka ★★★+	11:00～12:00 アロマ リラクゼーション AYANO ★	11:00～12:00 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	11:00～12:00 フローヨガ RINA ★★★			11:15～12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★
12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30	12:00 溶岩タイム 12:00～12:30			12:00 溶岩タイム 12:00～12:30
13:00 13:00～14:00 肩こり腰痛改善 ヨガ AYANO ★★	13:15～14:00 アロマ ストレッチングヨガ Kumico ★	13:00～14:00 やさしい デトックスヨガ RINA ★	13:00～14:00 コアトレヨガ KYO ★★	13:00～14:00 溶岩タイム 12:00～13:30			13:00～14:00 肩こり腰痛改善 ヨガ AYANO ★★
14:30 14:30～15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★	14:45～15:45 デトックスヨガ Kumico ★★	14:30～15:30 ボディメイクヨガ RINA ★★	14:30～15:30 ピュウティーヨガ KYO ★	14:30～15:30 ベネチアンヨガ mana ★★			14:30～15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★
15:30 溶岩タイム 15:15～16:00	15:30 溶岩タイム 15:15～16:00	15:30 溶岩タイム 15:30～17:00	15:30 溶岩タイム 15:30～17:30	15:30 溶岩タイム 15:30～17:00			15:30 溶岩タイム 15:15～16:00
16:30 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 ★	30分ミニレッスン 17:30～18:00 ヨガアトランス Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30 溶岩タイム 17:30～18:00			16:30～17:15 冷えむくみ改善 ヨガ mana ★★
18:00 18:00～19:00 リラクゼーション mana ★	18:15～19:00 ベネチアンヨガ mana ★★	18:30～19:30 パワーヨガ KYO ★★★	18:00～18:45 骨盤 コンディショニング Sayaka ★★	18:00 溶岩タイム 18:00～18:30			18:00～19:00 リラクゼーション mana ★
19:30 19:30～20:30 ボール使用レッスン Sayaka ★★★	19:30 溶岩タイム 19:30～20:30	19:30 全身リカバリー Sayaka ★	19:30 溶岩タイム 19:30～20:30	19:00～20:00 フローヨガ Sayaka ★★★			19:30 溶岩タイム 19:30～20:30
20:30 20:45～21:45 アロマ ピュウティーヨガ Kumico ★	21:00～21:45 ビギナーヨガ Kumico ★	21:00～22:00 ベネチアンヨガ Miyuki ★★★	20:45 溶岩タイム 20:45～21:00	20:45 溶岩タイム 20:45～21:00			20:45～21:45 アロマ ピュウティーヨガ Kumico ★
21:30 21:00～21:45 ビギナーヨガ Kumico ★	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30	21:00 溶岩タイム 21:00～21:30			21:30 溶岩タイム 21:00～21:30
22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館	22:30 20:00 閉館			22:30 20:00 閉館

祝日プログラム

休館日

休館日