

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 8月16日(日)～8月22日(土) スタジオスケジュール

16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
9:00	骨盤調整プログラム					
9:30	9:30～10:30 ビューティーヨガ Sayaka ★	9:30～10:15 やさしいパワーヨガ 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 ヒーリングヨガ RINA ★	9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★
10:00	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45
11:00	11:15～12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+	11:00～12:00 アロマ リラククスヨガ AYANO ★	11:15～12:15 アロマでディ コンディショニング Kumico ★★	11:00～12:00 ヴィンヤサフロ ミヤキ ★★★	11:00～12:00 フローヨガ RINA ★★	11:15～12:30 ヨガアドバン Miyuki ★
12:00	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 12:00～12:30	溶岩タイム 12:00～12:30	溶岩タイム 12:00～12:30
13:00	13:15～14:00 アロマ ストレッチヨガ 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 ★★	溶岩タイム 12:00～13:30	溶岩タイム 12:00～13:30	13:00～14:00 肩こり腰痛改善 ヨガ AYANO ★★
14:00	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15
14:30	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 ビューティーヨガ KYO ★	14:30～15:30 ベアリングヨガ RINA ★★	14:30～15:30 ビギナーヨガ RINA ★	14:30～15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★
15:00	溶岩タイム 15:45～16:30	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 15:15～16:00	溶岩タイム 15:30～17:00
16:00	16:30～17:30 ビギナーヨガ mana ★	30分ミニレッスン 17:30～18:00 ヨガアド Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	16:30～17:15 冷えむくみ改善 mana ★★	16:30～17:15 冷えむくみ改善 mana ★★	16:30～17:15 冷えむくみ改善 mana ★★
17:00	溶岩タイム 17:30～17:45	17:30～18:00 ヨガアド Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★
18:00	18:15～19:00 ベアリングヨガ mana ★★★	18:30～19:30 ヴィンヤサ フローヨガ KYO ★★★	18:00～19:00 コンディショ Sayaka ★★	18:00～19:00 コンディショ Sayaka ★★	18:00～19:00 コンディショ Sayaka ★★	18:00～19:00 コンディショ Sayaka ★★
19:00	溶岩タイム 19:30～19:45	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	溶岩タイム 19:30～20:30	溶岩タイム 19:30～20:30
20:00	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	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
21:00	21:00～21:45 アロマ ビューティー Kumico ★	21:00～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★
22:00	21:45～22:00 アロマ ビューティー Kumico ★	21:45～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビューティー Miyuki ★★
22:30	20:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	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、トイレ、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。

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 8月23日(日)～8月31日(月) スタジオスケジュール

23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
9:00	骨盤調整プログラム							
9:30	9:30～10:30 ビューティーヨガ Sayaka ★	9:30～10:15 やさしいパワーヨガ 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 ヒーリングヨガ RINA ★	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 やさしいパワーヨガ AYANO ★★
10:00	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45
11:00	11:15～12:30 ヨガアドバン Sayaka ★★★+	11:00～12:00 アロマ リラククスヨガ AYANO ★	11:15～12:15 アロマでディ コンディショ Kumico ★★	11:00～12:00 ヴィンヤサフロ ミヤキ ★★★	11:00～12:00 フローヨガ RINA ★★	11:15～12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15～12:30 ヨガアドバン Sayaka ★★★+	11:00～12:00 アロマ リラククスヨガ AYANO ★
12:00	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 12:00～12:30	溶岩タイム 12:00～12:30	溶岩タイム 12:00～12:30	溶岩タイム 12:00～12:30	溶岩タイム 12:00～12:30
13:00	13:15～14:00 アロマ ストレッチヨガ 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 ★★	溶岩タイム 12:00～13:30	溶岩タイム 12:00～13:30	13:00～14:00 肩こり腰痛改善 ヨガ AYANO ★★	13:15～14:00 アロマ ストレッチヨガ Kumico ★	13:00～14:00 やさしい デトックスヨガ RINA ★
14:00	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:00～14:15
14:30	14:45～15:45 デトックスヨガ Kumico ★★	14:30～15:30 ボディメイク RINA ★★	14:30～15:30 ビューティー KYO ★	14:30～15:30 ベアリング RINA ★★	14:30～15:30 ビギナー AYANO ★	14:45～15:45 デトックス Kumico ★★	14:30～15:30 ボディメイク RINA ★★	14:30～15:30 ボディメイク RINA ★★
15:00	溶岩タイム 15:45～16:30	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 15:30～17:00	溶岩タイム 15:15～16:00	溶岩タイム 15:30～17:00	溶岩タイム 15:30～17:00
16:00	16:30～17:30 ビギナー mana ★	30分ミニ 17:30～18:00 Sayaka ★	17:30～18:00 ヨガアド Sayaka ★	16:30～17:15 冷えむくみ mana ★★	16:30～17:15 冷えむくみ mana ★★	16:30～17:15 冷えむくみ mana ★★	16:30～17:30 ビギナー mana ★	30分ミニ 17:30～18:00 Sayaka ★
17:00	溶岩タイム 17:30～17:45	17:30～18:00 ヨガアド Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★	17:30～18:15 陰ヨガ Sayaka ★
18:00	18:15～19:00 ベアリング mana ★★★	18:30～19:30 ヴィンヤサ フロー KYO ★★★	18:00～19:00 コンディ Sayaka ★★	18:00～19:00 コンディ Sayaka ★★	18:00～19:00 コンディ Sayaka ★★	18:00～19:00 コンディ Sayaka ★★	18:15～19:00 ベアリング mana ★★★	18:30～19:30 ヴィンヤサ フロー KYO ★★★
19:00	溶岩タイム 19:30～19:45	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	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	溶岩タイム 19:30～20:30
20:00	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	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	溶岩タイム 19:30～20:30	溶岩タイム 19:30～20:30
21:00	21:00～21:45 アロマ ビュー Kumico ★	21:00～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:00～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★
22:00	21:45～22:00 アロマ ビュー Kumico ★	21:45～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★	21:45～22:00 アロマ ビュー Miyuki ★★
22:30	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

休館日