

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 9月1日(火)～9月7日(月) スタジオスケジュール

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
9:00 骨盤調整プログラム 9:30～10:30 ストレッチ ★ myu 10:00 10:30 11:00 11:15～12:15 姿勢改善ヨガ ★ Kumico 12:00 12:30 13:00 13:00～14:00 ビューティーヨガ ★ KYO 14:00 14:30 14:30～15:30 コアトレヨガ ★ KYO 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:00～18:45 リフレッシュヨガ ★ Sayaka 18:30 19:00 19:30 19:30～20:30 陰ヨガ® ★ Sayaka 20:00 20:30 21:00 21:00～22:00 ベータンシュヨガ ★ Miyuki 21:30 22:00 22:30 閉館	9:00 9:30 9:30～10:15 コンディショニングヨガ ★ Miyuki 10:00 10:30 11:00 11:00～12:00 ワインヤサフロアヨガ ★ Miyuki 11:30 12:00 12:30 13:00 14:00 14:30 14:30～15:30 コアトレヨガ ★ KYO 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:00～18:15 全身リカバリー ★ Sayaka 18:30 19:00 19:00～20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ ★ Sayaka 19:30 20:00 20:30 20:45～21:45 アロマ ビューティーヨガ ★ Kumico 21:00 21:30 22:00 22:30 閉館		9:00 9:30 9:30～10:15 ヒーリングヨガ ★ RINA 10:00 10:30 11:00 11:00～12:00 ボディメイクヨガ ★ RINA 11:30 12:00 12:30 13:00 14:00 14:30 14:30～15:30 ベータンシュヨガ ★ KYO 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:00～18:45 ワインヤサフロアヨガ ★ Miyuki 18:30 19:00 19:00～20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ ★ Sayaka 19:30 20:00 20:30 21:00 21:00～22:00 ベータンシュヨガ ★ Miyuki 21:30 22:00 22:30 閉館	9:00 9:30 9:30～10:30 コアトレヨガ ★ Miyuki 10:00 10:30 11:00 11:15～12:00 ビギナーヨガ ★ Miyuki 11:30 12:00 12:30 13:00 14:00 14:30 14:30～15:15 ヒーリングヨガ ★ AYANO 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:00～19:00 冷えむくみ 改善ヨガ ★ mana 18:30 19:00 19:00～20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ ★ Sayaka 19:30 20:00 20:30 20:45～21:30 リラクゼーション ★ Kumico 21:00 21:30 22:00 22:30 閉館	9:00 9:30 9:30～10:30 ビューティーヨガ ★ Sayaka 10:00 10:30 11:00 11:15～12:30 ヨガアトハンス ★ Sayaka 11:30 12:00 12:30 13:00 14:00 14:30 14:30～15:45 ボディメイクヨガ ★ Kumico 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:15～19:00 ビギナーヨガ ★ mana 18:30 19:00 19:00～20:00 シェイプアップ ★ Kumico 19:30 20:00 20:30 20:45～21:30 リラクゼーション ★ Kumico 21:00 21:30 22:00 22:30 閉館	9:00 9:30 9:30～10:15 両こり腰痛改善ヨガ ★ AYANO 10:00 10:30 11:00 11:00～12:00 アロマ ビギナーヨガ ★ AYANO 11:30 12:00 12:30 13:00 14:00 14:30 14:30～15:30 ストレッチング ★ RINA 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:00～18:30 溶岩タイム ★ Sayaka 18:30 19:00 19:00～20:00 骨盤 コンディショニング ★ Sayaka 19:30 20:00 20:30 20:45～21:30 アロマ ビューティーヨガ ★ Kumico 21:00 21:30 22:00 22:30 閉館

休館日

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 9月8日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
骨盤調整プログラム							
9:30～10:30 ストレッチ myu ★ ※溶岩タイム 10:30～10:40	9:30～10:15 コンディショニングヨガ Miyuki ★★ ※溶岩タイム 10:30～10:35	9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★ ※溶岩タイム 10:30～10:40	9:30～10:15 ヒーリングヨガ RINA ★ ※溶岩タイム 10:30～10:35	9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★ ※溶岩タイム 10:30～10:40	9:30～10:30 ビューティーヨガ Sayaka ★ ※溶岩タイム 10:30～10:40	9:30～10:15 両こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★★ ※溶岩タイム 10:30～10:35	
11:15～12:15 姿勢改善ヨガ Kumico ★★★ ※溶岩タイム 12:15～12:20	11:00～12:00 ワインヤサフロアヨガ Miyuki ★★★ ※溶岩タイム 12:15～12:20	11:15～12:15 ボディメイクヨガ Miyuki ★★★ ※溶岩タイム 12:15～12:20	11:00～12:00 ボディメイクヨガ RINA ★★ ※溶岩タイム 12:00～13:30	11:15～12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★ ※溶岩タイム 12:00～12:30	11:15～12:30 ヨガアトハンス Sayaka ★★★+ ※溶岩タイム 12:30～12:40	11:00～12:00 アロマ階ヨガ Sayaka ★ ※溶岩タイム 12:00～12:30	
13:00～14:00 ビューティーヨガ KYO ★	※溶岩タイム 12:00～13:30	13:00～14:00 ベアシックヨガ Kumico ★★★		13:00～14:00 フロアヨガ Sayaka ★★★	13:15～14:00 アロマ ストレッチングヨガ Kumico ★ ※溶岩タイム 14:30～14:35	13:00～14:00 フロアヨガ RINA ★★★	
14:30～15:30 コアトレヨガ KYO ★★	14:30～15:30 ビギナーヨガ 綾 ★ ※溶岩タイム 15:30～17:00	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★	14:30～15:30 ヒーリングヨガ 綾 ★★★ ※溶岩タイム 15:30～17:30	14:30～15:15 ヒーリングヨガ Sayaka ★ ※溶岩タイム 15:15～16:00	14:45～15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★★ ※溶岩タイム 15:45～16:00	14:30～15:30 ストレッチング ヨガ RINA ★ ※溶岩タイム 15:30～17:00	
18:00～18:45 リフレッシュヨガ Sayaka ★ ※溶岩タイム 18:45～19:00	ボール使用レッスン		17:30～18:15 全身リカバリー Sayaka ★ ※溶岩タイム 18:15～19:00	18:00～18:45 パワ Yoga Shoko ★★★ ※溶岩タイム 18:45～19:00	18:00～18:45 ワインヤサフロアヨガ Miyuki ★★★ ※溶岩タイム 18:45～19:00	18:00～19:00 冷えむくみ 改善ヨガ mana ★ ※溶岩タイム 19:00～19:15	18:15～19:00 ビギナーヨガ mana ★ ※溶岩タイム 19:00～19:15
19:30～20:30 除ヨガ Sayaka ★	19:00～20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Sayaka ★★★ ※溶岩タイム 20:00～20:15	19:30～20:30 デトックスヨガ mana ★★★	19:30～20:30 デトックスヨガ Miyuki ★			30分ミニレッスン	17:30～18:00 やさしいフロアヨガ Sayaka ★ ※溶岩タイム 18:00～18:30
21:00～22:00 ベアシックヨガ Miyuki ★★	20:45～21:45 ビューティーヨガ Kumico ★ ※溶岩タイム 21:45～22:00	プランナリウム使用		21:00～22:00 アロマ リラクゼーション mana ★★★	21:00～22:00 冷えむくみ 改善ヨガ Kumico ★★★	20:45～21:30 リラクゼーション ヨガ Kumico ★★★ ※溶岩タイム 21:30～22:00	
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

※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退室はお断りしております。シャワールーム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・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します。