

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 9月16日(水)~9月22日(火) スタジオスケジュール

[illegible]

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 9月23日(水)~9月30日(水) スタジオスケジュール

祝日プログラム

骨盤調整プログラム

9:30~10:30 ストレッチ miyu ★
滑岩タイム 10:30~10:45

9:30~10:15 ヒーリングヨガ RINA ★
滑岩タイム 10:15~10:30

9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★
滑岩タイム 10:30~10:45

9:30~10:30 ビューティーヨガ Sayaka ★
滑岩タイム 10:30~10:45

9:30~10:15 肩こりほぐし改善ヨガ AYANO ★★
滑岩タイム 10:30~10:45

9:30~10:30 ストレッチ miyu ★
滑岩タイム 10:30~10:45

9:30~10:15 ボディ コンディショニングヨガ Miyuki ★★
滑岩タイム 10:15~10:30

11:15~12:15 ワインヤサフローヨガ Miyuki ★★★
滑岩タイム 12:15~12:30

11:00~12:00 ボディメイクヨガ RINA ★★
滑岩タイム 12:00~13:30

11:15~12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★
滑岩タイム 12:00~12:30

11:15~12:30 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+
滑岩タイム 12:30~12:45

11:00~12:00 アロマ ビギナーヨガ AYANO ★
滑岩タイム 12:00~12:30

11:15~12:15 姿勢改善ヨガ Kumico ★★
滑岩タイム 12:15~12:30

11:00~12:00 ワインヤサフローヨガ Miyuki ★★★
滑岩タイム 12:00~13:30

13:00~14:00 ビューティーヨガ KYO ★

13:00~14:00 やさしい パワーヨガ AYANO ★★

13:15~14:00 アロマ ストレッチングヨガ Kumico ★
滑岩タイム 14:00~14:15

13:00~14:00 フローヨガ RINA ★★

13:00~14:00 ビューティーヨガ KYO ★

13:00~14:00 ビューティーヨガ KYO ★

13:00~14:00 ビューティーヨガ KYO ★

14:30~15:30 コアトレヨガ KYO ★★
滑岩タイム 15:30~17:30

14:30~15:30 ベージュヨガ 綾 ★★
滑岩タイム 15:30~17:30

14:30~15:15 ヒーリングヨガ AYANO ★
滑岩タイム 15:15~16:00

14:45~15:45 ボディメイクヨガ Kumico ★★
滑岩タイム 15:45~16:00

14:30~15:30 ストレッチング ヨガ RINA ★
滑岩タイム 15:30~17:00

14:30~15:30 コアトレヨガ KYO ★★
滑岩タイム 15:30~17:30

14:30~15:30 ビギナーヨガ 綾 ★
滑岩タイム 15:30~17:00

18:00~18:45 やさしいフローヨガ Shoko ★
滑岩タイム 18:45~19:00

18:00~18:45 ワインヤサフローヨガ Miyuki ★★★
滑岩タイム 18:45~19:00

18:00~19:00 冷えにくみ 改善ヨガ mana ★
滑岩タイム 19:00~19:15

18:15~19:00 ビギナーヨガ mana ★
滑岩タイム 19:00~19:15

30分ミニレッスン 17:30~18:00 やさしいフローヨガ Sayaka ★
滑岩タイム 18:30~18:45

18:00~18:45 リフレッシュヨガ Sayaka ★★
滑岩タイム 18:45~19:00

17:30~18:15 全身リクライナー Sayaka ★
滑岩タイム 18:15~18:30

19:30~20:30 ベージュヨガ mana ★★

19:30~20:30 デトックスヨガ Miyuki ★

19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumico ★★★
滑岩タイム 20:30~20:45

19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumico ★★★
滑岩タイム 20:30~20:45

19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumico ★★★
滑岩タイム 20:30~20:45

19:30~20:30 陰ヨガ Sayaka ★

19:00~20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Sayaka ★★★
滑岩タイム 20:00~20:15

19:30~20:30 ベージュヨガ mana ★★

19:30~20:30 デトックスヨガ Miyuki ★

19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumico ★★★
滑岩タイム 20:30~20:45

19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumico ★★★
滑岩タイム 20:30~20:45

19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumico ★★★
滑岩タイム 20:30~20:45

19:30~20:30 陰ヨガ Sayaka ★

19:00~20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Sayaka ★★★
滑岩タイム 20:00~20:15

21:00~21:45 ビギナーヨガ 綾 ★★★

21:00~22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★★

21:00~22:00 やさしい パワーヨガ Kumico ★★★

20:45~21:30 リラクゼーション Kumico ★
滑岩タイム 21:30~22:00

20:45~21:30 リラクゼーション Kumico ★
滑岩タイム 21:30~22:00

21:00~22:00 ベージュヨガ Miyuki ★★

20:45~21:45 アロマ ビューティーヨガ Kumico ★
滑岩タイム 21:45~22:00

20:00 閉館 22:30 閉館 22:30 閉館 20:00 閉館 20:00 閉館 22:30 閉館 22:30

祝日プログラム