

CALDO NIIGATABANNDAI STUDIO TIMETABLE

カルド新潟万代 祝日プログラムスケジュール

9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)
9:30 9:30～10:15 夏から秋へ 陰陽マインドフルネスヨガ AYANO ★★ 10:00 溶岩タイム10:15～10:30 10:30	キャンドルライト使用レッスン 9:30～10:30 ビルビスヒーリング miyu ★ 10:00 溶岩タイム10:30～10:45 10:30	9:30 9:30～10:15 モーニングリフレッシュヨガ Miyuki ★★ 10:00 溶岩タイム10:15～10:30 10:30
11:00 11:00～12:00 アロマリラックスヨガ AYANO ★ 11:30 溶岩タイム12:00～12:30 12:00	11:15～12:15 アロマ陰×陽ヨガ Sayaka ★★ 12:00 溶岩タイム12:15～12:30 12:30	11:00～12:00 Vinyasa ～ 秋分の太陽礼拝 ～ Simple Flow Miyuki ★★★ 11:30 溶岩タイム12:00～14:00 12:00
キャンドルライト使用レッスン 13:00～14:00 秋のデトックス月礼拝 RINA ★★ 13:00 13:30 14:00	キャンドルライト使用レッスン 13:00～14:00 ドリーミリラックスヨガ KYO ★ 13:00 13:30 14:00	14:30 14:30～15:30 アロマビギナーヨガ 綾 ★ 15:00 溶岩タイム15:30～16:00 15:30
14:30～15:30 秋のリラックスヨガ ～呼吸と巡りを整える～ RINA ★ 15:00 溶岩タイム15:30～16:30 15:30	14:30～15:30 コア＆フローヨガ KYO ★★ 15:00 溶岩タイム15:30～16:30 15:30	16:30～17:30 ボディクレンズヨガ Kumico ★★ 16:30 溶岩タイム17:30～17:45 17:30
キャンドルライト使用レッスン 17:00～18:00 暗闇フローヨガ Sayaka ★★ 17:00 17:30 18:00	17:30～18:30 アロマボディコンディショニングヨガ Miyuki ★★ 18:00 溶岩タイム18:30～19:30 18:30	キャンドルライト使用レッスン 18:15～19:00 キャンドルリンパヨガ Kumico ★ 18:30 溶岩タイム19:00～19:30 19:00
17:00～18:00 暗闇フローヨガ Sayaka ★★ 17:30 溶岩タイム18:00～19:30 18:00	17:30～18:30 アロマボディコンディショニングヨガ Miyuki ★★ 18:00 溶岩タイム18:30～19:30 18:30	18:15～19:00 キャンドルリンパヨガ Kumico ★ 18:30 溶岩タイム19:00～19:30 19:00
20:00 20:00閉館 20:30	20:00 20:00閉館 20:30	20:00 20:00閉館 20:30

- ※全てのレッスンは定員60名です。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※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。
- ※スタジオへのバスタオル、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。
- ※バスタオルを敷いてご利用下さい。