

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 10月16日(金)~10月22日(木) スタジオスケジュール

16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
9:00						
9:30						
9:30~10:15 ビューティーヨガ RNA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30~10:30 やさしい フローヨガ Sayaka ★	9:30~10:15 リフレッシュヨガ AYANO ★★	9:30~10:30 ストレッチ miyu ★	9:30~10:15 ボディシェイプヨガ Miyuki ★★	
滑岩タイム 10:15~10:30	滑岩タイム 10:30~10:45	滑岩タイム 10:30~10:45	滑岩タイム 10:15~10:30	滑岩タイム 10:30~10:45	滑岩タイム 10:15~10:30	
10:30						
11:00						
11:00~12:00 ボディメイクヨガ RNA ★★	11:15~12:00 ピギナーヨガ Miyuki ★	11:15~12:15 背骨 コンディショニング ヨガ Sayaka ★★	11:00~12:00 アロマ ピギナーヨガ AYANO ★	11:15~12:15 やさしい パワーヨガ Kumiko ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	
滑岩タイム 12:00~13:30	滑岩タイム 12:00~12:30	滑岩タイム 12:15~12:45	滑岩タイム 12:00~12:30	滑岩タイム 12:00~12:30	滑岩タイム 12:00~12:30	
13:00						
13:30						
	13:00~14:00 フローヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumiko ★	13:00~14:00 背骨 コンディショニング ヨガ RNA ★★	13:00~14:00 ビューティーヨガ KYO ★		
14:00						
14:30						
14:30~15:30 ベシッシュヨガ 綾 ★★	14:30~15:15 ストレッチングヨガ AYANO ★	14:45~15:45 姿勢改善ヨガ Kumiko ★★	14:30~15:30 全身体力バー RNA ★	14:30~15:30 フローヨガ KYO ★★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 綾 ★	
滑岩タイム 15:30~17:30	滑岩タイム 15:15~16:00	滑岩タイム 15:45~16:00	滑岩タイム 15:30~17:00	滑岩タイム 15:30~17:30	滑岩タイム 15:30~17:00	
16:00						
16:30						
	16:30~17:15 リラクセスヨガ mana ★	16:30~17:30 デトックスヨガ mana ★★	30分ミニレッスン			
17:00						
17:30						
	17:30~18:00 ビューティーヨガ Sayaka ★★	17:30~18:15 ビューティーヨガ Sayaka ★★★	17:30~18:00 ビューティーヨガ Sayaka ★★	17:30~18:15 ビューティーヨガ Sayaka ★★★	17:30~18:15 ビューティーヨガ Sayaka ★★★	
18:00						
18:00~18:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 冷えむくみ 改善ヨガ mana ★★	18:15~19:00 ピギナーヨガ mana ★	18:00~18:30 ★	18:00~18:45 肩こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★★★	18:00~18:45 肩こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★★★	
滑岩タイム 18:45~19:30	滑岩タイム 18:45~19:30	滑岩タイム 18:45~19:30	滑岩タイム 18:00~18:30	滑岩タイム 18:45~19:30	滑岩タイム 18:45~19:30	
18:30						
19:00						
19:30~20:30 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★			19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumiko ★★★	19:30~20:30 陰ヨガ Sayaka ★	19:00~20:15 ヨガアドバンス Sayaka ★★★+	
滑岩タイム 20:30~21:00			滑岩タイム 20:30~21:00	滑岩タイム 20:30~21:00	滑岩タイム 20:30~21:00	
19:30						
20:00						
21:00~22:00 リフレッシュヨガ Kumiko ★★			20:45~21:30 リラクセスヨガ Kumiko ★	21:00~22:00 ベシッシュヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 ヒーリングヨガ Kumiko ★	
滑岩タイム 21:45~22:00			滑岩タイム 21:30~22:00	滑岩タイム 21:45~22:00	滑岩タイム 21:45~22:00	
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 10月23日(金)~10月31日(土) スタジオスケジュール

23日(金)	24日(土)	25日(日)	28日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
骨盤調整プログラム								
9:30~10:15 ビューティーヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★	9:30~10:30 やさしい フローヨガ Sayaka ★	9:30~10:15 リラックスヨガ AYANO ★★	9:30~10:30 ストレッチ miyu ★	9:30~10:15 ボディ コンディショニングヨガ Miyuki ★★		9:30~10:15 ビューティーヨガ RINA ★	9:30~10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★
溶岩タイム 10:15~10:30	溶岩タイム 10:30~10:45	溶岩タイム 10:30~10:45	溶岩タイム 10:15~10:30	溶岩タイム 10:30~10:45	溶岩タイム 10:15~10:30		溶岩タイム 10:15~10:30	溶岩タイム 10:30~10:45
11:00~12:00 ボディメイクヨガ RINA ★★	11:15~12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★	11:15~12:15 骨盤 コンディショニング ヨガ Sayaka ★★	11:00~12:00 アロマ ビギナーヨガ AYANO ★	11:15~12:15 やさしい パワーヨガ Kumico ★★	11:00~12:00 ウェンザップフローヨガ Miyuki ★★★		11:00~12:00 ボディメイクヨガ RINA ★★	11:15~12:00 ビギナーヨガ Miyuki ★
溶岩タイム 12:00~13:30	溶岩タイム 12:00~12:30	溶岩タイム 12:15~12:45	溶岩タイム 12:00~12:30	溶岩タイム 12:15~12:30	溶岩タイム 12:00~13:30		溶岩タイム 12:00~13:30	溶岩タイム 12:00~12:30
	13:00~14:00 フローヨガ AYANO ★★	13:15~14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★	13:00~14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ RINA ★★	13:00~14:00 ビューティーヨガ KYO ★				13:00~14:00 フローヨガ AYANO ★★
	溶岩タイム 14:00~14:15	溶岩タイム 14:00~14:15						
ボール使用レッスン								
14:30~15:30 ベージュヨガ 綾 ★★	14:30~15:15 ストレッチングヨガ AYANO ★	14:45~15:45 姿勢改善ヨガ Kumico ★★	14:30~15:30 全身リカバリー RINA ★	14:30~15:30 フローヨガ KYO ★★	14:30~15:30 ビギナー 綾 ★★		14:30~15:30 ベージュヨガ 綾 ★★	14:30~15:15 ストレッチングヨガ AYANO ★
溶岩タイム 15:30~17:30	溶岩タイム 15:15~16:00	溶岩タイム 15:45~16:00	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 15:30~17:30	溶岩タイム 15:15~16:00
	16:30~17:15 リラックスヨガ mana ★	16:30~17:30 デトックスヨガ mana ★★	30分ミニレッスン 17:00~18:00 バリエーション ヨガ Sayaka ★★★					16:30~17:15 リラックスヨガ mana ★
溶岩タイム 17:15~17:30	溶岩タイム 17:15~17:45	溶岩タイム 17:00~17:45	溶岩タイム 18:00~18:30	18:00~18:45 肩こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★★★	17:30~18:15 ビューティーヨガ Sayaka ★		18:00~18:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 冷えむくみ 改善ヨガ mana ★★★
18:00~18:45 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	18:00~19:00 冷えむくみ 改善ヨガ mana ★★	18:15~19:00 ビギナーヨガ mana ★		溶岩タイム 18:45~19:30	溶岩タイム 18:15~18:30		溶岩タイム 18:45~19:30	溶岩タイム 18:45~19:30
19:30~20:30 やさしい デトックスヨガ Miyuki ★			19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ Kumico ★★★	19:30~20:30 陰ヨガ Sayaka ★	19:00~20:15 ヨガアドバンス ★★★+		19:30~20:30 冷えむくみ 改善ヨガ Miyuki ★	
			溶岩タイム 20:00~20:15					
21:00~22:00 リフレッシュヨガ Kumico ★★			20:45~21:30 リラックスヨガ Kumico ★	21:00~22:00 ベージュヨガ Miyuki ★★	20:45~21:45 アロマ ヒーリングヨガ Kumico ★		21:00~22:00 リフレッシュヨガ Kumico ★★	
溶岩タイム 21:30~22:00			溶岩タイム 21:30~22:00		溶岩タイム 21:45~22:00			
22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	20:00 閉館