CALDO NIIGATABANDAI STUDIO TIMETABLE
カルド新潟万代 11月16日（月）～11月22日（日） スタジオスケジュール

16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）	22日（日）
周年祭特別プログラム	周年祭特別プログラム	周年祭特別プログラム	休館日	周年祭特別プログラム	周年祭特別プログラム	9:30～10:30 ストレッチングヨガ Sayaka ★ 溶岩タイム 10:30～10:45
						11:15～12:15 肩こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★★ 溶岩タイム 12:15～12:45
						13:15～14:00 アロマヒーリングヨガ Kumico ★ 溶岩タイム 14:00～14:15
						14:45～15:45 姿勢改善ヨガ Kumico ★★ 溶岩タイム 15:45～16:00
						16:30～17:30 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★ 溶岩タイム 17:30～17:45
						18:15～19:00 ビギナーヨガ mana ★ 溶岩タイム 18:00～19:15
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	20:00 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の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。 *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。
※スタジオからご退出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 11月23日（月）～11月30日（月） スタジオスケジュール

23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	29日（日）	30日（月）
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 ★ 溶岩タイム 10:30～10:45	9:30～10:15 ボディコンディショニングヨガ Miyuki ★★ 溶岩タイム 10:15～10:30	休館日	9:30～10:15 ビギナーヨガ RINA ★ 溶岩タイム 10:15～10:30	9:30～10:30 コアトレヨガ Miyuki ★★ 溶岩タイム 10:30～10:45	9:30～10:30 ストレッチングヨガ Sayaka ★ 溶岩タイム 10:30～10:45	9:30～10:15 フローヨガ Sayaka ★★ 溶岩タイム 10:15～10:30
	11:15～12:15 やさしいパワーヨガ Kumico ★★ 溶岩タイム 12:15～12:30	ボール使用レッスン 11:00～12:00 全身リカバリー Miyuki ★ 溶岩タイム 12:00～13:30		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	11:15～12:15 肩こり腰痛改善ヨガ Sayaka ★★ 溶岩タイム 12:15～12:45	11:00～12:00 アロマ陰ヨガ® Sayaka ★ 溶岩タイム 12:00～12:30
	13:00～14:00 やさしいフローヨガ Miyuki ★				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 ★ 溶岩タイム 14:00～14:15	13:00～14:00 骨盤コンディショニングヨガ RINA ★★
	14:30～15:30 ボディメイクヨガ Miyuki ★★ 溶岩タイム 15:30～17:30	14:30～15:30 陰ヨガ® Sayaka ★ 溶岩タイム 15:30～17:00		14:30～15:30 ベーシックヨガ mana ★★ 溶岩タイム 15:30～17:30	14:30～15:15 ストレッチングヨガ AYANO ★ 溶岩タイム 15:15～16:00	14:45～15:45 姿勢改善ヨガ Kumico ★★ 溶岩タイム 15:45～16:00	14:30～15:30 ビューティーヨガ RINA ★ 溶岩タイム 15:30～17:30
		17:30～18:15 やさしいフローヨガ Sayaka ★ 溶岩タイム 18:15～18:30			16:30～17:15 リラックスヨガ mana ★ 溶岩タイム 17:15～17:30	16:30～17:30 冷えむくみ改善ヨガ mana ★★ 溶岩タイム 17:30～17:45	新プログラム！
	18:00～18:45 ベーシックヨガ Sayaka ★★ 溶岩タイム 18:45～19:00			18:00～19:00 ヴィンヤサフローヨガ Miyuki ★★★	18:00～19:00 デトックスヨガ 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	18:00～19:00 Sound Beat Yoga Sayaka ★★★ 溶岩タイム 19:00～19:30
	19:30～20:30 ヨガニドラ® Sayaka ★	19:00～20:00 フローヨガ Sayaka ★★ 溶岩タイム 20:00～20:15		19:30～20:15 やさしいデトックスヨガ Miyuki ★ 溶岩タイム 20:15～20:30			20:00～21:00 デトックスヨガ Kumico ★★
	溶岩タイム 20:30～22:00	20:45～21:45 アロマヒーリングヨガ Kumico ★ 溶岩タイム 21:45～22:00		21:00～22:00 リフレッシュヨガ Kumico ★★			溶岩タイム 21:00～22:00
20:00 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