

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 7月16日（木）～7月31日（金） スタジオスケジュール

	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)		
9:00	休館日				祝日プログラム（海の日）※別紙参			休館日										
9:30																		
10:00																		
10:30		10：30～11：30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★	10：30～11：30 デトックスヨガ Ayako ★★	10：30～11：30 ヒーリングヨガ ERI ★		10：30～11：30 フローヨガ Ayako ★★	10：30～11：30 リラックスヨガ SATOMI ★		10：30～11：30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★	10：30～11：30 デトックスヨガ Ayako ★★	10：30～11：30 ヒーリングヨガ ERI ★							
11:00																		
11:30		11：30～12：30 溶岩タイム				11：30～12：30 溶岩タイム			11：30～12：30 溶岩タイム									
12:00			12：00～13：00 全身ととのう 寝たまんまヨガ LOIVE：榎本 ★	12：00～13：00 骨盤矯正ヨガ LOIVE：榎本 ★★★			12：00～13：00 ストレッチングヨガ SATOMI ★			12：00～13：00 パワーヨガアドバンス LOIVE：福留 ★★★★	12：00～13：00 リンパデトックスヨガ LOIVE：福留 ★★							
12:30																		
13:00		13：00～14：00 リフレッシュヨガ Ayako ★★				▼アロマ 14：00～14：45 ボディメイクヨガ SAYAKA ★★ 14：45～15：00	13：00～13：45 ストレッチングヨガ mica ★		13：30～14：30 アロマリラックスヨガ LOIVE：瀬川 ★	13：00～14：00 リフレッシュヨガ Ayako ★★								
13:30																		
14:00		14：00～15：00 溶岩タイム	14：00～15：00 リラックスヨガ SAYAKA ★				13：45～15：00 溶岩タイム			14：00～15：00 溶岩タイム	14：00～15：00 リラックスヨガ SAYAKA ★						14：00～14：45 ボディメイクヨガ SAYAKA ★★ 14：45～15：00	
14:30																		
15:00		▼アロマ									▼アロマ							
15:30		15：30～16：30 やさしいデトックスヨガ mica ★	15：30～16：15 ベーシックヨガ SAYAKA ★★ 16：15～16：30	15：30～16：30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★			15：30～16：30 冷え・むくみ改善ヨガ Ayako ★★		15：30～16：30 ビギナーヨガ SAYAKA ★	15：30～16：30 やさしいデトックスヨガ mica ★	15：30～16：15 ベーシックヨガ SAYAKA ★★ 16：15～16：30						15：30～16：30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★	
16:00																		
16:30		▼アロマ	▼アロマ							▼アロマ								
17:00	17：00～18：00 リンパデトックスヨガ LOIVE：榎本 ★★	17：00～18：00 アロマピラティス yumi ★	17：00～18：00 アロマフローヨガ yumi ★★		17：00～17：45 スタンダード LOIVE：福留 ★★★	16：30～17：45 溶岩タイム	17：00～18：00 全身ととのう 寝たまんまヨガ LOIVE：福留 ★	17：00～18：00 ボディメンテナンス ピラティス MASAKO ★	17：00～18：00 アロマリラックスヨガ mica ★									
17:30																		
18:00																		
18:30						18：15～19：00 骨盤コンディショニングヨガ ERI ★★	18：15～19：00 やさしいフローヨガ ERI ★	常温	19：00～20：00 リラックスヨガ Ayako ★									
19:00	19：00～20：00 リラックスヨガ mica ★	19：00閉館	19：00閉館			19：10～19：40 美トレ ERI ★★	19：45～20：30 ボディメイクヨガ Ayako ★★			19：00閉館	19：00閉館							
19:30						19：30～20：30 リフレッシュヨガ RINA ★★	20：30～21：30 溶岩タイム		20：30～21：30 フローヨガ MASAKO ★★									
20:00																		
20:30	20：30～21：30 フローヨガ Ayako ★★																	
21:00																		
21:30																		
22:00	22：00閉館					22：00閉館	22：00閉館		22：00閉館									
22:30																		

※全てのレッスンは定員50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。

※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。