CALDO　MIYAZAKI　STUDIO　TIMETABLE

カルド宮崎　4月スタジオスケジュール

月

10：00　開館

- 10：30～11：30 やさしいフローヨガ yumi ★
- 11：30～12：30 溶岩タイム
- 13：00～14：00 ヒーリングヨガ ともみ ★
- 14：00～15：00 溶岩タイム
- 15：30～16：30 リラックスヨガ kako ★
- 16：30～17：45 溶岩タイム
- 18：15～19：15 ストレッチングヨガ RINA ★
- 19：45～20：30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★
- 20：30～21：30 溶岩タイム

22：00　閉館

火

10：00　開館

- 10：30～11：30 フローヨガ ともみ ★★
- 11：30～12：30 溶岩タイム
- 13：00～13：45 ストレッチングヨガ mica ★
- 13：45～15：00 溶岩タイム
- 15：30～16：30 冷え・むくみ改善ヨガ Ayako ★★
- 16：30～17：45 溶岩タイム
- 18：15～19：00 骨盤コンディショニングヨガ ERI ★★
- ▼アロマ 19：30～20：30 リラックスヨガ ERI ★
- 20：30～21：30 溶岩タイム

22：00　閉館

水

10：00　開館

- 10：30～11：30 リラックスヨガ SATOMI ★
- ⇩NEW 12：00～13：00 ストレッチングヨガ SATOMI ★
- 13：00～15：00 溶岩タイム
- ⇩担当IR変更 15：30～16：30 ビギナーヨガ SAYAKA ★
- 16：30～17：45 溶岩タイム
- 18：15～19：00 やさしいフローヨガ ERI ★
- ▼ERI 19：10～19：40 美尻/美トレ ★★ 定員10名
- 19：45～20：30 ボディメイクヨガ RINA ★★
- 20：30～21：30 溶岩タイム

22：00　閉館

木

休館日

金

10：00　開館

- 10：30～11：30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★
- 11：30～12：30 溶岩タイム
- 13：00～14：00 リフレッシュヨガ Ayako ★★
- 14：00～15：00 溶岩タイム
- ▼アロマ 15：30～16：30 やさしいデトックスヨガ mica ★
- 16：30～18：30 溶岩タイム
- ⇩時間変更 19：00～20：00 リラックスヨガ ともみ ★
- ⇩時間変更 20：30～21：30 フローヨガ MASAKO ★★

22：00　閉館

土

10：00　開館

- 10：30～11：30 デトックスヨガ Ayako ★★
- 11：30～13：30 溶岩タイム
- 14：00～15：00 リラックスヨガ SAYAKA ★
- 15：30～16：15 ベーシックヨガ SAYAKA ★★
- 16：15～17：00 溶岩タイム
- ⇩担当IR変更 17：30～18：30 ビギナーヨガ MASAKO ★

19：00　閉館

日

10：00　開館

- 10：30～11：30 ヒーリングヨガ ERI ★
- 11:30~12:00
- ⇩時間変更 12：30～13：15 ボディメイクヨガ 週替わり ★★
- 13：15～13：30
- ⇩時間変更・担当IR変更 14：00～15：00 ストレッチングヨガ SAYAKA ★
- 15：00～16：30 溶岩タイム
- ⇩時間変更 17：00～18：00 アロマフローヨガ ともみ ★★ ▼アロマ
- 18:00~18:30

19：00　閉館

※全てのレッスンは定員50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いたします。
※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。
※バスタオルを敷いてご利用下さい。