

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 7月1日(水)~7月15日(水) スタジオスケジュール

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)		
9:00																	
9:30																	
10:00																	
10:30	10:30~11:30 リラックスヨガ SATOMI ★	休館日	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 やさしいフローヨガ yumi ★	10:30~11:30 フローヨガ Ayako ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ SATOMI ★	休館日	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 やさしいフローヨガ yumi ★	10:30~11:30 アロマピラティス yumi ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ SATOMI ★		
11:00																	
11:30																	
12:00	12:00~13:00 ストレッチングヨガ SATOMI ★			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				11:30~12:30 溶岩タイム					12:00~13:00 ストレッチングヨガ SATOMI ★
12:30					11:30~13:30 溶岩タイム	11:30~13:30 溶岩タイム				12:00~13:00 ストレッチングヨガ SATOMI ★			11:30~13:30 溶岩タイム	11:30~13:30 溶岩タイム			
13:00				13:00~14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★			13:00~14:00 ヒーリングヨガ Ayako ★	13:00~13:45 ストレッチングヨガ mica ★				13:00~14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★			13:00~14:00 ストレッチングヨガ SAYAJA ★	13:00~13:45 ストレッチングヨガ mica ★	
13:30					▼アロマ	▼アロマ				13:00~15:00 溶岩タイム							13:00~15:00 溶岩タイム
14:00	13:00~15:00 溶岩タイム			14:00~15:00 溶岩タイム	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ yumi ★	14:00~14:45 骨盤調整ヨガ MIKIKO ★★	14:00~15:00 溶岩タイム	13:45~15:00 溶岩タイム				14:00~15:00 溶岩タイム	14:00~15:00 リラクソヨガ SAYAKA ★	14:00~14:45 ボディメイクヨガ SAYAKA ★★	14:00~15:00 溶岩タイム	13:45~15:00 溶岩タイム	
14:30						14:45~15:00								14:45~15:00			
15:00				▼アロマ								▼アロマ					
15:30	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 調整中 ★★	15:30~16:30 ストレッチングヨガ mica ★	15:30~16:30 リラックスヨガ kako ★	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 ★★	15:30~16:30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★	15:30~16:30 リラックスヨガ kako ★	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 ★		
16:00				16:15~16:30							16:15~16:30						
16:30					▼アロマ							▼アロマ					
17:00	16:30~17:45 溶岩タイム		16:30~18:30 溶岩タイム	17:00~18:00 ボディメンテナンス ピラティス MASAKO ★	17:00~18:00 アロマフローヨガ 調整中 ★★	16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム		16:30~18:30 溶岩タイム	17:00~18:00 ボディメンテナンス ピラティス MASAKO ★	17:00~18:00 アロマフローヨガ SAYAKA ★★	16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム		
17:30																	
18:00																	
18:30	18:15~19:00 やさしいフローヨガ ERI ★					18:15~19:15 ストレッチングヨガ RINA ★	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	18:15~19:15 ストレッチングヨガ RINA ★			18:15~19:15 ストレッチングヨガ RINA ★	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 ★		
19:00	19:10~19:40 美尻 ERI ★★	19:00~20:00 リラックスヨガ ともみ ★	19:00閉館	19:00閉館				19:10~19:40 美トレ ERI ★★			19:00~20:00 リラックスヨガ Ayako ★	19:00閉館	19:00閉館		19:10~19:40 美尻 ERI ★★	常温	
19:30	19:45~20:30 ボディメイクヨガ RINA ★★							19:30~20:30 リフレッシュヨガ RINA ★★						19:30~20:30 リフレッシュヨガ RINA ★★	19:45~20:30 ボディメイクヨガ RINA ★★		
20:00					19:45~20:30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★			19:45~20:30 ボディメイクヨガ RINA ★★					19:45~20:30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★	19:45~20:30 ボディメイクヨガ RINA ★★			
20:30			20:30~21:30 フローヨガ MASAKO ★★								20:30~21:30 フローヨガ MASAKO ★★						
21:00	20:30~21:30 溶岩タイム					20:30~21:30 溶岩タイム	20:30~21:30 溶岩タイム	20:30~21:30 溶岩タイム					20:30~21:30 溶岩タイム	20:30~21:30 溶岩タイム	20:30~21:30 溶岩タイム		
21:30																	
22:00	22:00閉館		22:00閉館			22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館			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。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。
 ※スタジオからご退室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。