

CALDO MIYAZAKI STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 1月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00 10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00
10:30 10:30~11:30 やさしいフローヨガ yumi ★	10:30~11:30 フローヨガ ともみ ★★	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	11:00	11:00		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 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			11:30~13:30 溶岩タイム	11:30~13:30 溶岩タイム
12:00						
12:30						
13:00 13:00~14:00 ヒーリングヨガ ともみ ★	13:00~13:45 ストレッチングヨガ mica ★	13:00~14:00 コンディショニング ピラティス reika ★★	13:00~14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★	14:00~15:00 リラックスヨガ SAYAKA ★	14:00~14:45 ボディメイクヨガ IRISA ★★	14:00~14:45 ボディメイクヨガ IRISA ★★
13:30				14:00~15:00 溶岩タイム	14:00~15:00 溶岩タイム	14:45~15:00
14:00 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 溶岩タイム	14:00~15:00 溶岩タイム	14:00~15:00 溶岩タイム	14:00~15:00 溶岩タイム
14:30						
15:00						
15:30 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 かなえ ★	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 IRISA ★	15:30~16:30 ストレッチングヨガ IRISA ★
16:00				16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:00 溶岩タイム	16:30~17:00 溶岩タイム
16:30 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	16:30~17:45 溶岩タイム	16:15~17:00 溶岩タイム	16:30~17:00 溶岩タイム	16:30~17:00 溶岩タイム
17:00						
17:30						
18:00						
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 ★	18:15~19:00 シェイプアップヨガ IRISA ★★★	17:30~18:30 ビギナーヨガ IRISA ★	17:30~18:30 アロマフローヨガ ともみ ★★	17:30~18:30 アロマフローヨガ ともみ ★★
18:30				19:10~19:40 美尻/美トレ ★★	18:30~19:00 溶岩タイム	18:30~19:00 溶岩タイム
19:00				定員10名		
19:30						
19:45~20:30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★	19:30~20:30 リラックスヨガ ERI ★	19:45~20:30 ボディメイクヨガ RINA ★★	19:30~20:30 リラックスヨガ ともみ ★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館
20:00						
20:30						
21:00 21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ MASAKO ★	21:15~22:00 やさしいパワーヨガ RINA ★★	20:30~22:00 溶岩タイム	21:00~22:00 フローヨガ MASAKO ★★			
21:30						
22:00						
22:30 22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

休館日

※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。