

CALDO MIYAZAKI STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 1月スタジオスケジュール

9:00	月	火	水	木	金	土	日	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 ★	10:30
11:00								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		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	11:30
12:00					▼SAYAKA 12:00~12:30 ストレッチボール ★ 定員10名			12:00
12:30								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 ★★			13:00
13:30								13:30
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 リラックスヨガ SAYAKA ★	14:00~14:45 ボディメイクヨガ IRISA ★★ 14:45~15:00	14:00
14:30								14:30
15:00								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 ★		▼アロマ 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
16:00								16:00
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						▼IRISA 16:30~17:00 週替わりトレーニング ★~★★★ 定員10名		17:00
17:30								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 ★		▼ゆるHOT 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 ★	▼アロマ↓NEW!! 17:30~18:30 アロマフローヨガ ともみ ★★	18:00
18:30						18:30~19:00 溶岩タイム	18:30~19:00 溶岩タイム	18:30
19:00								19:00
19:30		▼アロマ 19:30~20:30 リラックスヨガ ERI ★			19:30~20:30 リラックスヨガ ともみ ★			19:30
19:30	19:45~20:30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★	20:30~20:45	19:45~20:30 ボディメイクヨガ RINA ★★					20:00
20:00								20:00
20:30								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 ★★			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	22:30

※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。
※バスタオルを敷いてご利用下さい。