

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 5月1日(金)～5月15日(金) スタジオスケジュール

	1日(金)	2日(土)	3日(日) (憲法記念の日)	4日(月) (みどりの日)	5日(火) (こどもの日)	6日(水) (振替休日)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)						
9:00							休館日							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 ★★	GW 祝日プログラム 別紙参照						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 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 ★				
11:00																					
11:30																					
12:00	11:30～12:30 溶岩タイム	11:30～13:30 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	11:30～12:30 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 ★		11:30～12:30 溶岩タイム
12:30																					
13:00	13:00～14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★												13:00～14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★				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 リフレッシュヨガ Ayako ★★
13:30																φ時間変更 14:00～14:45 ボディメイクヨガ SAYAKA ★★			13:00～15:00 溶岩タイム		
14:00	14:00～15:00 溶岩タイム	14:00～15:00 リラックスヨガ SAYAKA ★											14:00～15:00 溶岩タイム		14:00～15:00 リラックスヨガ SAYAKA ★	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																14:45～15:00					
15:00																φ時間変更					
15:30	▼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 ★★ 16:15～17:00											▼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 ★★ 16:15～17:00	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 ★		▼アロマ 15:30～16:30 やさしいデトックスヨガ mica ★
16:00																					
16:30																					
17:00	16:30～18:30 溶岩タイム	φNEW 17:00～18:00 ボディメンテナンス ピラティス MASAKO ★											16:30～18:30 溶岩タイム		φNEW 17:00～18:00 ボディメンテナンス ピラティス MASAKO ★	▼アロマ 17:00～18:00 アロマフローヨガ ともみ ★★	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
17:30																					
18:00																					
18:30																	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	19:00～20:00 リラックスヨガ ともみ ★	19:00閉館						19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館		19:00～20:00 リラックスヨガ ともみ ★		19:00閉館	19:00閉館		φNEW 19:10～19:40 美トレ ERI ★★	19:10～19:40 美トレ ERI ★★		19:00～20:00 リラックスヨガ ともみ ★
19:30																					
20:00														19:45～20:30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★	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 ★★					
20:30	20:30～21:30 フローヨガ MASAKO ★★											20:30～21:30 フローヨガ MASAKO ★★			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 フローヨガ MASAKO ★★		
21:00																					
21:30																					
22:00	22:00閉館							22:00閉館							22:00閉館						

- ※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。
- ※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。
- ※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。

常温