CALDO　NARIMASU　STUDIO　TIMETABLE

カルド宮崎　5月16日（土）～5月31日（日）　スタジオスケジュール

	16日（土）	17日（日）	18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）	23日（土）	24日（日）	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）	31日（日）
9:00						休館日							休館日			
9:30																
10:00	▼代行															
10:30	10：30～11：30 デトックスヨガ ともみ ★★	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 ★	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 ★	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																
11:30	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			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			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					12：00～13：00 ストレッチングヨガ SATOMI ★							12：00～13：00 ストレッチングヨガ SATOMI ★				
12:30											▼代行					
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 ★	13：00～15：00 溶岩タイム		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 MIKIKO ★	13：00～15：00 溶岩タイム		13：00～14：00 リフレッシュヨガ Ayako ★★		
13:30																
14:00	14：00～15：00 リラックスヨガ 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			14：00～15：00 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 SAYAKA ★★	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 リラックスヨガ SAYAKA ★	14：00～14：45 ボディメイクヨガ SAYAKA ★★
14:30		14：45～15：00							14：45～15：00							14：45～15：00
15:00																
15:30	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 ★		▼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 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　▼代行 15：30～16：30 やさしいデトックスヨガ yumi ★	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 ★
16:00	16：15～16：30							16：15～16：30							16：15～16：30	
16:30	▼代行	▼アロマ						▼アロマ　▼代行	▼アロマ							▼アロマ
17:00	17：00～18：00 ビギナーヨガ SAYAKA ★	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	17：00～18：00 アロマボディメイクヨガ yumi ★	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	17：00～18：00 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 ともみ ★★
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 ★					18：15～19：15 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 ★				
18:30																
19:00	19：00閉館	19：00閉館			19：10～19：40 美トレ ERI ★★	常温	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 ★★	常温	19：00～20：00 リラックスヨガ ともみ ★	19：00閉館	19：00閉館
19:30				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 ★★						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 ★★				▼代行			19：45～20：30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★						
20:30			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 ともみ ★★			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		22：00閉館			22：00閉館	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。
※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。