

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)		
9:00				休館日							休館日						
9:30																	
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 ★	10:30～11:30 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 ★
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				11:30～12:30 溶岩タイム			11:30～12:30 溶岩タイム
11:30							11:30～13:30 溶岩タイム		11:30～13:30 溶岩タイム					11:30～13:30 溶岩タイム			11:30～13:30 溶岩タイム
12:00	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 ★			▼代行 13:00～14:00 リフレッシュヨガ ともみ ★★			▼アロマ ▼代行 14:00～14:45 アロマボディメイクヨガ yumi ★★			12:00～13:00 ストレッチングヨガ SATOMI ★		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 ★
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 ★				▼代行 14:00～15:00 リラックスヨガ ともみ ★			▼アロマ 14:45～15:00			13:00～15:00 溶岩タイム		14:00～15:00 溶岩タイム			14:00～15:00 溶岩タイム
13:30																	
14:00	14:00～15:00 溶岩タイム	13:45～15:00 溶岩タイム	13:00～15:00 溶岩タイム			▼アロマ 15:30～16:30 やさしいデトックスヨガ mica ★	▼代行 15:30～16:15 ベーシックヨガ ともみ ★★	▼代行 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 ピギナーヨガ SAYAKA ★		▼アロマ 15:30～16:30 やさしいデトックスヨガ mica ★	▼代行 16:15～16:30	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 ★
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 ピギナーヨガ SAYAKA ★			▼アロマ 16:30～18:30 溶岩タイム	▼代行 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		▼アロマ 16:30～18:30 溶岩タイム	▼アロマ 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
16:00																	
16:30																	
17:00	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	18:15～19:15 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 ★					▼代行 18:15～19:15 ストレッチングヨガ mica ★
18:30																	
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 ともみ ★	19:00閉館	19:00閉館	
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 リフレッシュヨガ RINA ★★	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 ★★	19:30～20:30 リフレッシュヨガ RINA ★★		19:45～20:30 ボディメイクヨガ RINA ★★					19:45～20:30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★
20:00																	
20:30					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 ★★			20:30～21:30 溶岩タイム		
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														
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																	

休館日

休館日

常温

常温

※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。