

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE
 カルド宮崎 6月16日(火)～6月30日(火) スタジオスケジュール

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)		
9:00																	
9:30																	
10:00																	
10:30	10:30~11:30 フローヨガ ともみ ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ SATOMI ★	休館日	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 ★	休館日	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 ★★		
11:00	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	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		12:00~13:00 ストレッチングヨガ SATOMI ★	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				13:00~14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★									13:00~14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★				
12:00				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 SAYAKAI ★★ 14:45~15:00	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		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 ★★ 14:45~15:00	14:00~15:00 溶岩タイム	13:45~15:00 溶岩タイム
12:30				▼アロマ									▼アロマ				
13:00	13:00~13:45 ストレッチングヨガ mica ★	13:00~15:00 溶岩タイム		15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ mica ★	15:30~16:30 ベーシックヨガ SAYAKA ★★ 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 ★	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 ★		15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ mica ★		15:30~16:30 ベーシックヨガ SAYAKA ★★ 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 ★	15:30~16:30 冷え・むくみ改善ヨガ Ayako ★★	15:30~16:30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★
13:30				16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム	17:00~18:00 ボディメンテナンス ピラティス MASAKO ★	▼アロマ	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 ★	▼アロマ	16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム
14:00	13:45~15:00 溶岩タイム			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 ★		18:15~19:00 骨盤コンディショニングヨガ 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 骨盤コンディショニングヨガ ERI ★★	18:15~19:00 骨盤コンディショニングヨガ ERI ★★	18:15~19:00 骨盤コンディショニングヨガ ERI ★★
14:30				▼代行	▼代行	19:00閉館	19:00閉館	19:45~20:30 骨盤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 ★★		19:00~20:00 リラックスヨガ ともみ ★	19:00閉館	19:00閉館	18:15~19:15 ストレッチングヨガ RINA ★	19:30~20:30 リフレッシュヨガ RINA ★★
15:00				19:10~19:40 美トレ ERI ★★	19:00~20:00 リラックスヨガ ともみ ★								19:00~20:00 リラックスヨガ ともみ ★				
15:30	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 ★	19:45~20:30 Vinyasa ともみ ★★	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	20:30~21:30 溶岩タイム		
16:00			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		
16:30																	
17:00	16:30~17:45 溶岩タイム	16:30~17:45 溶岩タイム															
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:30~20:30 リフレッシュヨガ SAYAKA ★★	19:45~20:30 Vinyasa ともみ ★★															
20:00																	
20:30																	
21:00	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															
22:30																	

※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。
 ※スタジオからご退室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。