

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
9:00																
9:30																
10:00																
10:30		10:30~11:30 ストレッチヨガ 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 フローヨガ Ayako ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ SATOMI ★		10:30~11:30 ストレッチヨガ 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		11:30~12:30 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	休館日							休館日								
12:00			11:30~13:30 溶岩タイム	11:30~13:30 溶岩タイム			12:00~13:00 ストレッチヨガ SATOMI ★			11:30~13:30 溶岩タイム	11:30~13:30 溶岩タイム					
12:30																
13:00		13:00~14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★				13:00~13:45 ストレッチヨガ mica ★			13:00~14:00 リフレッシュヨガ Ayako ★★							
13:30																
14:00		14:00~15:00 溶岩タイム	14:00~15:00 リラックスヨガ SAYAKA ★	▼アロマ 14:00~14:45 ボディメイクヨガ SAYAKA ★★ 14:45~15:00		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					
14:30																
15:00																
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 ★★ 16:15~16:30	15:30~16:30 ストレッチヨガ SAYAKA ★		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 ★	15:30~16:15 ベーシックヨガ SAYAKA ★★ 16:15~16:30	15:30~16:30 ストレッチヨガ SAYAKA ★					
16:00																
16:30																
17:00		16:30~18:30 溶岩タイム	▼アロマ 17:00~18:00 アロマピラティス yumi ★	▼アロマ 17:00~18:00 アロマフローヨガ yumi ★★		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 17:00~18:00 アロマリラックスヨガ mica ★★					
17:30																
18:00																
18:30						18:15~19:00 骨髄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 mica ★	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 Ayako ★	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 Ayako ★★									
20:00																
20:30		20:30~21:30 フローヨガ Ayako ★★				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							
22:30																

祝日プログラム(海の日) ※別紙参

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。