

カルド豊見城 CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
4月1日(水)~4月14日(火) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)		
8:30			8:30 オープン NEW!!	8:30 オープン NEW!!		休館日				8:30 オープン	8:30 オープン					
9:00			9:00~9:45 やさしい パワーヨガ MAKIKO★★★	9:00~9:45 ビギナーヨガ 鈴★							9:00~9:45 やさしい パワーヨガ MAKIKO★★★	9:00~9:45 ビギナーヨガ 鈴★				
9:30			溶岩タイム~10:00	溶岩タイム~10:00							溶岩タイム~10:00	溶岩タイム~10:00				
10:00																
10:30	レッスン変更 10:30~11:15 ヒーリングヨガ MISAKI★	レッスン変更 10:30~11:30 パワーヨガ 彩★★★	レッスン変更 10:30~11:30 アロマ ストレッチング ヨガ MAKIKO★	レッスン変更 10:30~11:30 フローヨガ MISAKI★★	レッスン変更 10:30~11:30 SENセルフマッ サー・ジューシー ダットン ヒロコ★			レッスン変更 10:30~11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ Ami★★			10:30~11:15 ヒーリングヨガ MISAKI★	10:30~11:30 パワーヨガ 彩★★★	10:30~11:30 アロマ ストレッチング ヨガ MAKIKO★	10:30~11:30 フローヨガ MISAKI★★	10:30~11:30 SENセルフマッ サー・ジューシー ダットン ヒロコ★	10:30~11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ Ami★★
11:00																
11:30	溶岩タイム~11:45	溶岩タイム~11:45									溶岩タイム~11:45	溶岩タイム~11:45			溶岩タイム~11:45	
12:00																
12:30	12:15~13:15 アロマ 肩こり腰痛改善ヨガ MISAKI★★★	12:15~13:00 やさしい フローヨガ 彩★	溶岩タイム 11:30~13:30	12:15~13:15 アロマやさしい デトックスヨガ MISAKI★	12:15~13:15 ボディコンディ ショニングヨガ マイコ★★			12:15~13:15 キャンドル 陰ヨガ Ami★			12:15~13:15 アロマ 肩こり腰痛改善ヨガ MISAKI★★★	12:15~13:00 やさしい フローヨガ 彩★	12:15~13:15 アロマやさしい デトックスヨガ MISAKI★	12:15~13:15 ボディコンディ ショニングヨガ マイコ★★	12:15~13:15 デンセグリティ ー ヴィンヤサ かなこ★★★	12:15~13:15 キャンドル 陰ヨガ Ami★
13:00	溶岩タイム~13:30			溶岩タイム~13:30	溶岩タイム~13:30			溶岩タイム~13:30			溶岩タイム~13:30	溶岩タイム~13:30	溶岩タイム~13:30	溶岩タイム~13:30	溶岩タイム~13:30	
13:30	NEW!! スクリーン	溶岩タイム 13:00~15:00	レッスン変更 14:00~14:45 リフレッシュヨガ みゆき★★	レッスン変更 14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ Ami★★★	レッスン変更 14:00~15:00 アロマやさしい フローヨガ マイコ★			14:00~15:00 アロマ ルーシーダットン ヒロコ★★			14:00~14:45 リフレッシュヨガ みゆき★★	溶岩タイム ~15:00	14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ Ami★★★	14:00~15:00 アロマやさしい フローヨガ マイコ★	14:00~14:45 ビギナーヨガ 輝★	14:00~15:00 アロマ ルーシーダットン ヒロコ★★
14:00	14:00~14:30 免疫を整えるヨガ ★★		溶岩タイム ~15:00	溶岩タイム~15:15	溶岩タイム~15:15						14:00~14:30 免疫を整えるヨガ ★★	溶岩タイム ~15:00	14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ Ami★★★	14:00~15:00 アロマやさしい フローヨガ マイコ★	14:00~14:45 ビギナーヨガ 輝★	14:00~15:00 アロマ ルーシーダットン ヒロコ★★
14:30	溶岩タイム ~15:00															
15:00	NEW!! ゆるるホット	レッスン変更	レッスン変更	レッスン変更	レッスン変更											
15:30	15:30~16:45 ヨガアドバンス75 ★★★3.5 鈴 ※***に慣れてい る方のご参加を推奨 します。	15:30~16:30 デトックスヨガ 珠恵★★	15:30~16:30 プラネタリウム リラクソスヨガ みゆき★	15:45~16:45 キャンドル 陰ヨガ Ami★	15:45~16:45 冷え・むくみ 改善ヨガ みゆき★★		溶岩タイム 15:00~16:45			15:30~16:45 ヨガアドバンス75 ★★★3.5 鈴 ※***に慣れてい る方のご参加を推奨 します。	15:30~16:30 デトックスヨガ 珠恵★★	15:30~16:30 プラネタリウム リラクソスヨガ みゆき★	15:45~16:45 キャンドル 陰ヨガ Ami★	15:45~16:45 冷え・むくみ 改善ヨガ みゆき★★	15:30~16:00 筋トレ エクササイズ★★	溶岩タイム 15:00~16:45
16:00		溶岩タイム~16:45	溶岩タイム~16:45	溶岩タイム~16:45	溶岩タイム~17:00											
16:30			NEW!! スクリーン	18:00 閉館	NEW!! スクリーン		NEW!!									
17:00	溶岩タイム 16:45~18:30	17:15~18:15 アロマ ピュアティーヨガ 珠恵★	17:45~18:15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	17:30~18:00 シェイプヨガ ★★★	17:30~18:00 シェイプヨガ ★★★		17:15~18:15 ビギナーヨガ 鈴★			溶岩タイム 16:45~18:30	17:15~18:15 アロマ ピュアティーヨガ 珠恵★	17:45~18:15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	17:30~18:00 シェイプヨガ ★★★	17:15~18:15 筋膜リリースヨガ 彩★★	17:15~18:15 ビギナー ヨガ 鈴★	
17:30		溶岩タイム~18:30	溶岩タイム ~18:30	18:00 閉館	シャワー待ちは 溶岩タイムとしてご 利用いただけます。		溶岩タイム~18:30									
18:00					シャワー待ちは 溶岩タイムとしてご 利用いただけます。											
18:30					19:00 閉館											
19:00	レッスン変更 19:00~20:00 プラネタリウム ヒーリングヨガ MAKIKO★	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ 花★★	19:00~19:45 やさしい デトックスヨガ 珠恵★	《営業時間》 月~木 10:00~22:30 金 8:30~22:30 土 8:30~18:00 日・祝 10:00~19:00	《営業時間》 月~木 10:00~22:30 金 8:30~22:30 土 8:30~18:00 日・祝 10:00~19:00		19:00~19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★			19:00~20:00 プラネタリウム ヒーリングヨガ MAKIKO★	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ 花★★	19:00~19:45 デトックスヨガ 珠恵★	《営業時間》 月~木 10:00~22:30 金 8:30~22:30 土 8:30~18:00 日・祝 10:00~19:00	19:00~19:45 やさしい デトックスヨガ 珠恵★	19:00~19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	
19:30		溶岩タイム~20:15	溶岩タイム~20:00				溶岩タイム~20:00			溶岩タイム~20:15	溶岩タイム~20:15			溶岩タイム~20:00		
20:00	レッスン変更 20:45~21:30 ボディメイクヨガ MAKIKO★★★	レッスン変更 20:45~21:30 ストレッチング ヨガ 花★	20:30~21:30 キャンドル ベーシックヨガ 珠恵★★★	《休館日のお知らせ》 6日、16日、26日、5月1日 ※休館日変更につき、 4月30日は営業いたします!	《休館日のお知らせ》 6日、16日、26日、5月1日 ※休館日変更につき、 4月30日は営業いたします!		20:30~21:30 プラネタリウム リラクソスヨガ Yasuyo★			20:45~21:30 ボディメイクヨガ MAKIKO★★★	20:45~21:30 ストレッチング ヨガ 花★	20:30~21:30 キャンドル ベーシックヨガ 珠恵★★★	《休館日のお知らせ》 6日、16日、26日、5月1日 ※休館日変更につき、 4月30日は営業いたします!	20:30~21:30 デンセグリティ ー ヨガ@ Miki★★★	20:30~21:30 プラネタリウム リラクソスヨガ Yasuyo★	
20:30																
21:00																
21:30		シャワー待ちは 溶岩タイムとしてご 利用いただけます。					シャワー待ちは 溶岩タイムとしてご 利用いただけます。							シャワー待ちは 溶岩タイムとしてご 利用いただけます。		
22:00																
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館		



LINE



Instagram

※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30分前となっております。
 ※レッスン開始後の途中入室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。
 ※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出可能です。
 ※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します。