

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
 カルドGINZA9 6月16日(火)~6月30日(火) スタジオスケジュール

6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)		6月21日(日)		6月22日(月)	
7:00 開館		9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:30 開館		7:30 開館		9:30 開館	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:30 7:30~8:15 リフレッシュヨガ chie ★				7:30~8:30 やさしいデトックスヨガ ミヤコ ★	7:30~9:00 フリータイム			※アロマ					
8:00 8:15~9:00 溶岩タイム	7:30~10:30 フリータイム			8:30~9:00 溶岩タイム				8:00~9:00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★	8:30~9:30 UPPER BODY1 chil ★	8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★		
9:00 ※担当者変更 ※後半限定カテゴリ								9:00~9:30 溶岩タイム		9:00~9:30 溶岩タイム			
9:30 9:30~10:30 冷え・むくみ改善ヨガ Ryoko ★★		※後半限定カテゴリ		9:30~10:30 やさしいVフローヨガ ミヤコ ★★	9:45~10:45 STRETCH yukie ★			※後半限定カテゴリ				※後半限定カテゴリ	
10:00 10:00~11:00 ストレッチングヨガ Risa ★		10:00~11:00 BASIC1 tae ★		10:30~11:30 溶岩タイム				10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9:50~10:50 BODY MAKE chil ★★	10:00~11:00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9:50~10:50 BASIC1 小川 ★	10:00~11:00 肩こり・腰痛改善ヨガ いくえ ★★	10:00~11:00 フリータイム
11:00 10:30~12:00 溶岩タイム	11:00~12:00 STRICH 祐子 ★				11:00~11:45 WAIST yukie ★★			11:00~12:00 溶岩タイム	10:50~12:30 フリータイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:15~12:00 FULL BODY3 小川 ★★★		
12:00 12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★		11:00~12:30 溶岩タイム	11:30~12:30 BASIC2 TOMOKO ★★					12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 是るか ★★		12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	※代行担当者		
13:00 13:30~14:30 溶岩タイム	13:45~14:45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★			12:00~13:00 ピギナーピラティス yayoi ★				13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:15~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 BASIC1 モモ ★	13:00~14:00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13:30~14:30 BASIC1 iso ★
14:00 15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★		14:00~15:00 溶岩タイム	14:15~15:15 ADVANCE 祐子 ★★★	13:00~14:00 溶岩タイム	13:15~14:15 BASIC1 モモ ★			13:50~15:00 溶岩タイム	14:10~15:10 WAIST iso ★★	14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	14:30~16:00 フリータイム
15:00 16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 BASIC1 りさ ★			14:30~15:30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★	14:15~16:00 フリータイム			15:30~16:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	15:10~17:30 フリータイム	15:45~16:30 溶岩タイム	15:30~16:30 BASIC1 JUN ★	16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 STRICH IKUMI ★
16:00 18:15~19:15 ベーシックヨガ モモ ★★	18:30~19:30 FULL BODY2 山田 美佳 ★★			15:30~17:30 溶岩タイム	※時間、担当者変更			16:30~17:30 溶岩タイム		17:00~18:00 パワ Yoga mayuko ★★★	17:00~18:00 BODY MAKE JUN ★★	16:45~17:45 UPPER BODY1 iso ★	16:30~17:30 溶岩タイム
17:00 19:45~20:45 ボデメイクヨガ REIKO ★★	20:00~21:00 BASIC2 山田 美佳 ★★			18:00~19:00 リラクソヨガ emiko ★	18:15~19:15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★			18:00~19:00 溶岩タイム	18:10~19:10 HIP&LEGS yoshie ★★	18:00~19:00 溶岩タイム	18:30~19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00~19:00 リラクソヨガ MIMI ★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★
18:00 21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★		※代行担当者		19:30~20:30 ピギナーヨガ mimi ★	19:45~20:45 UPPER BODY1 青柳 凛華 ★			19:40~20:40 フローヨガ Shunsuke ★★	19:30~20:30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★		20:00~20:45 UPPER BODY1 aco ★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★
19:00 21:00~22:00 リラクソヨガ モモ ★		※代行担当者		21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★				20:50~21:50 BASIC1 有希 ★		22:00 閉館		21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★
22:00 22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館		22:00 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館

6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)		6月27日(土)		6月28日(日)		6月29日(月)					
7:00 開館		9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:30 開館		7:30 開館		9:30 開館					
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES				
7:30 7:30~8:15 リフレッシュヨガ chie ★				休館日				※アロマ									
8:00 8:15~9:00 溶岩タイム	7:30~10:30 フリータイム							8:00~9:00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★	8:30~9:30 UPPER BODY1 chil ★	8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★						
9:00 ※担当者変更 ※後半限定カテゴリ								9:00~9:30 溶岩タイム				9:00~9:30 溶岩タイム		9:00~9:30 溶岩タイム			
9:30 9:30~10:30 冷え・むくみ改善ヨガ Ryoko ★★		※後半限定カテゴリ										9:50~10:50 BODY MAKE chil ★★	9:50~10:50 BODY MAKE chil ★★	10:00~11:00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9:50~10:50 BASIC1 小川 ★	10:00~11:00 肩こり・腰痛改善ヨガ いくえ ★★	10:00~11:00 フリータイム
10:00 10:00~11:00 ストレッチングヨガ Risa ★		10:00~11:00 BASIC1 tae ★										11:00~12:00 溶岩タイム	10:50~12:30 フリータイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:15~12:00 FULL BODY3 小川 ★★★		
11:00 10:30~12:00 溶岩タイム	11:00~12:00 STRICH 祐子 ★											12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 是るか ★★		12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	※代行担当者		
12:00 12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★		11:00~12:30 溶岩タイム	11:30~12:30 BASIC2 TOMOKO ★★									13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:15~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 BASIC1 モモ ★	13:00~14:00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13:30~14:30 BASIC1 iso ★
13:00 13:30~14:30 溶岩タイム	13:45~14:45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★							12:00~13:00 ピギナーピラティス yayoi ★				13:50~15:00 溶岩タイム	14:10~15:10 WAIST iso ★★	14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	14:30~16:00 フリータイム
14:00 15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★		14:00~15:00 溶岩タイム	14:15~15:15 ADVANCE 祐子 ★★★					13:00~14:00 溶岩タイム	13:15~14:15 BASIC1 モモ ★			15:30~16:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	15:10~17:30 フリータイム	15:45~16:30 溶岩タイム	15:30~16:30 BASIC1 JUN ★	16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 STRICH IKUMI ★
15:00 16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 BASIC1 りさ ★							14:30~15:30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★	14:15~16:00 フリータイム			16:30~17:30 溶岩タイム		17:00~18:00 パワ Yoga mayuko ★★★	17:00~18:00 BODY MAKE JUN ★★	16:45~17:45 UPPER BODY1 iso ★	16:30~17:30 溶岩タイム
16:00 18:15~19:15 ベーシックヨガ モモ ★★	18:30~19:30 FULL BODY2 山田 美佳 ★★							15:30~17:30 溶岩タイム	※時間、担当者変更			18:00~19:00 溶岩タイム	18:10~19:10 HIP&LEGS yoshie ★★	18:00~19:00 溶岩タイム	18:30~19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00~19:00 リラクソヨガ MIMI ★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★
17:00 19:45~20:45 ボデメイクヨガ REIKO ★★	20:00~21:00 BASIC2 山田 美佳 ★★							18:00~19:00 リラクソヨガ emiko ★	18:15~19:15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★			19:40~20:40 フローヨガ Shunsuke ★★	19:30~20:30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★		20:00~20:45 UPPER BODY1 aco ★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★
18:00 21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★		※代行担当者						19:30~20:30 ピギナーヨガ mimi ★	19:45~20:45 UPPER BODY1 青柳 凛華 ★			20:50~21:50 BASIC1 有希 ★		22:00 閉館		21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★
19:00 21:00~22:00 リラクソヨガ モモ ★		※代行担当者						21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★				20:50~21:50 BASIC1 有希 ★		22:00 閉館		21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★
22:00 22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館				22:30 閉館		22:00 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館

【スタジオご利用の注意事項】
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※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。
 ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
 ※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。

※HOTのレッスンは定員42名です。
 ※HOTヨガは整理券制です。
 ※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。
 ※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。

※ピラティススタジオの定員は21名
 ※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。
 ※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
 ※HOTヨガの後マリラを受けられる方は一度シャワーを浴びてから
 マシンピラティスレッスンにご参加ください。
 ※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります
 (滑り止め必須)

《6月休館日のお知らせ》
 5日(金) 15日(月)
 25日(木) 30日(火)