

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 11月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						9:00～10:00 リフレッシュヨガ Keiko ★★		9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	10:30～11:30 ビギナー ピラティス iso ★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ sayaka ★	10:30～11:30 骨盤 コンディショニング ヨガ kaori ★★	10:30～11:15 アロマ ビューティーヨガ chie ★	10:30～11:30 フローヨガ 真央 ★★	10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ Keiko ★	10:30～11:30 ピラティス 平瀬 友貴 ★★	10:30
11:00				11:15～11:45 溶岩タイム				11:00
11:30	11:30～12:00 溶岩タイム	11:30～11:45 変更	11:30～11:45 溶岩タイム	インストラクター変更	11:30～12:00 溶岩タイム	11:30～12:00 溶岩タイム	11:30～11:45 溶岩タイム	11:30
12:30	12:30～13:30 フローヨガ 内田 あつこ ★★	12:15～13:15 リフレッシュヨガ sayaka ★★	12:15～13:15 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★	12:15～13:15 パワーヨガ 12:15-13:15 mimi ★★	12:30～13:30 ビギナー ピラティス 平瀬 友貴 ★	12:45～13:45 ベーシックヨガ 朝倉 結 ★★	12:15～13:15 陰ヨガ しのぶ ★	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～13:45 溶岩タイム	13:15～14:30 溶岩タイム	13:15～14:00 溶岩タイム	13:15～14:30 溶岩タイム	13:30～14:30 溶岩タイム	13:45～14:30 溶岩タイム	13:45～14:45 アロマフローヨガ しのぶ ★★	13:30
14:00	14:15～15:15 アロマ リラックスヨガ KUROE ★		14:30～15:30 ボディメイクヨガ YUMIKO ★★					14:00
14:30								14:30
15:00	15:15～16:30 溶岩タイム	15:00～16:00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★	15:30～16:30 溶岩タイム	15:00～16:00 コアトレヨガ tomomi ★★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Yopico ★★	15:00～16:00 ピラティス yayoi ★★	15:15～16:15 やさしい デトックスヨガ IZUMI ★	15:00
15:30		16:00～16:30 溶岩タイム		16:00～16:30 溶岩タイム	16:00～16:30 溶岩タイム	16:00～16:15 溶岩タイム	16:15～16:30 溶岩タイム	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00						16:45～17:45 週替りレッスン ★★	17:00～17:45 パワーヨガ IZUMI ★★	17:00
17:30	17:30～18:30 やさしい フローヨガ HIRONO ★		17:30～18:15 ピラティス MADOKA ★★	17:30～18:30 アロマ リフレッシュヨガ yuki ★★	変更			17:30
18:00		18:25～19:10 シェイプアップヨガ Mikako ★★	18:15～18:30 溶岩タイム		18:25～19:10 調整中 ★	18:15～19:15 週替りレッスン ★	18:15～19:15 ボディコンディ ショニング KATSUO ★★	18:00
18:30					19:10～19:20 溶岩タイム	19:15～19:30 溶岩タイム	19:15～19:30 溶岩タイム	18:30
19:00	19:00～19:45 リフレッシュヨガ HIRONO ★★	19:30～20:30 アロマリラックス ヨガ HIRONO ★	19:00～20:00 デトックスヨガ misa ★★	19:00～19:45 ビギナーヨガ yuki ★				19:00
19:30	19:45～20:00 溶岩タイム	20:30～20:40		19:45～20:00 溶岩タイム	19:40～20:40 ボディメイク ピラティス 田中 深雪 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00						《11月休館日のお知らせ》 6日（木）16日（日） 26日（水）30日（日）		20:00
20:30	20:30～21:15 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★		20:30～21:30 リラックスヨガ misa ★	20:30～21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★				20:30
21:00	21:15～21:30 溶岩タイム	21:00～22:00 冷えむくみ改善 ヨガ HIRONO ★★			21:00～22:00 ストレッチング ヨガ KATSUO ★			21:00
21:30	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館				21:30
22:00		22:30 閉館			22:30 閉館	強度：★初級 ★★中級 ★★★上級		22:00
22:30								22:30

※全てのレッスンは定員25名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。