

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 12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 溶岩タイム	11:30~11:45 溶岩タイム		11:30~12:00 溶岩タイム	11:30~12:00 溶岩タイム	11:30~11:45	11:30
12:00							変更	12:00
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 週替りレッスン ★	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30~13:45 溶岩タイム カテゴリー変更	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	変更	13:30
14:00	14:15~15:15 アロマ 陰ヨガ KUROE ★						13:45~14:45 週替りレッスン ★★	14:00
14:30			14:30~15:30 ボディメイクヨガ YUMIKO ★★					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 パワーヨガ 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						12月限定		16:00
16:30						16:45~17:45 デトックスヨガ ★★ Mikako	17:00~17:45 パワーヨガ IZUMI ★★	16:30
17:00						変更		17:00
17:30	17:30~18:30 やさしい フローヨガ HIRONO ★	18:25~19:10 シェイプアップヨガ Mikako ★★	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 ★★	18:25~19:10 週替りレッスン ★★	18:15~19:15 ビューティーヨガ ★ Mikako	18:15~19:15 ボディコンディ ショニング KATSUO ★★	17:30
18:00			18:15~18:30 溶岩タイム	カテゴリー変更	19:10~19:20 溶岩タイム			18:00
18:30	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 ヒーリングヨガ yuki ★	カテゴリー変更	19:15~19:30 溶岩タイム	19:15~19:30 溶岩タイム	18:30
19:00				19:45~20:00 溶岩タイム	19:40~20:40 ビギナー ピラティス 田中 深雪 ★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:00
19:30	19:45~20:00 溶岩タイム					《12月休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金) 29日(月) 30日(火) 31日(水)		19:30
20:00	20:30~21:15 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★	20:30~20:40	20:30~21:30 リラックスヨガ misa ★	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	21:00~22:00 ストレッチング ヨガ KATSUO ★			20:00
20:30	21:15~21:30 溶岩タイム	21:00~22:00 冷えむくみ改善 ヨガ HIRONO ★★						20:30
21:00	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館				21:00
21:30								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。

※プラチナプラン以外は、同日2本目のレッスンは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。

※必ずバスタオルを敷いてご利用下さい。