

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	7:00 開館	7:00 開館 7:30~8:00	8:30 開館	10:00 開館	
7:30				7:30~8:15 ベーシックヨガ 朝倉 結 ★★	モーニングヨガ Yopico ★★			7:30
8:00				8:15~8:30 溶岩タイム 1月2月限定	8:00~8:30 溶岩タイム 1月2月限定			8:00
8:30								8:30
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 アロマリラクゼーションヨガ 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	11:30~12:45 溶岩タイム	11:30
12:00								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 mimi ★★	12:30~13:30 ビギナーピラティス 平瀬 友貴 ★	カテゴリー変更 12:45~13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★		12:30
13:00				13:15~14:30 溶岩タイム		13:45~14:30 溶岩タイム	13:45~14:45 調整中 ★★	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					13:30
14:00								14:00
14:30	14:15~15:15 アロマ陰ヨガ KUROE ★		14:30~15:30 ボディメイクヨガ YUMIKO ★★		13:30~16:30 溶岩タイム			14:30
15:00		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 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	15:15~16:30 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						16:45~17:45 ベーシックヨガ Mikako ★★	17:00~17:45 パワーヨガ IZUMI ★★	16:30
17:00			17:30~18:15 ピラティス MADOKA ★★			カテゴリー変更		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 ★★	18:15~18:30 溶岩タイム		18:25~19:10 週替りレッスン ★			17:30
18:00				18:45~19:45 ヒーリングヨガ yuki ★	19:10~19:20 溶岩タイム	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 ★★	18:00
18:30				19:45~20:00 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 アロマリラクゼーションヨガ HIRONO ★	19:00~20:00 デトックスヨガ misa ★★		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							19:30
20:00			20:30~21:30 リラックスヨガ misa ★	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★		《1月休館日のお知らせ》 1日(木) 2日(金) 3日(土) 16日(金) 26日(月) 31日(土)		20:00
20:30	20:30~21:15 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★	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 ★			20:30
21:00	21:15~21:30 溶岩タイム							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。

※木、金：9:00~10:00はクローズとなりますのでご了承くださいませ。

※木、金：7:00~10:00は事務手続き関係は出来かねますのでご了承くださいませ。