

CALDO FUNABORI STUDIO TIMETABLE

カルド船堀 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
8:30						IR/カテゴリー変更		8:30	
9:00						8:30～9:30 週替わりレッスン ★★	8:30～9:30 やさしい デトックスヨガ Yuki ★	9:00	
9:30	9:30～10:00	9:30～10:00	9:30～10:00	9:30～10:00	9:30～10:00	9:30～9:40	9:30～9:40	9:30	
10:00	10:00～11:00 リラックスヨガ miho ★	10:00～11:00 フローヨガ 開沼 ★★	10:00～11:00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	10:00～11:00 ボディメイクヨガ Ryoko ★★	10:00～11:00 ヒーリングヨガ SATOKO ★	10:00～11:00 週替わりレッスン ★	10:00～11:00 ベーシックヨガ Yuki ★★	10:00	
10:30								10:30	
11:00	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00	
11:30	11:30～12:30 ピラティス Fumiyo ★★	11:30～12:30 ビューティーヨガ YUUKI ★	11:30～12:30 アロマ ビギナーヨガ Sae ★	11:30～12:30 ストレッチングヨガ Ryoko ★	11:30～12:30 ボディメイクヨガ SATOKO ★★	11:30～12:30 週替わりレッスン ★★	11:30～12:30 ビギナーピラティス MIKIKO ★	11:30	
12:00								12:00	
12:30	12:30～12:40	12:30～12:40	12:30～12:40	12:30～12:40	12:30～12:40	12:30～12:40	12:30～12:40	12:30	
13:00								13:00	
13:30		13:30～14:30 ボディ コンディショニング ヨガ KAZUKO ★★	13:30～14:30 リラックスヨガ しのぶ ★	13:30～14:15 フローヨガ 真央 ★★	13:30～14:30 ビューティーヨガ SETSUKO ★	13:15～14:15 パワーヨガ MIKIKO ★★★	13:15～14:15 リフレッシュヨガ Fumiyo ★★	13:30	
14:00	14:00～15:00 ヒーリングヨガ 開沼 ★			14:15～14:25		14:15～14:25	14:15～14:25	14:00	
14:30		14:30～14:40	14:30～14:40		14:30～14:40			14:30	
15:00	15:00～15:10			14:45～15:45 ビギナーヨガ 真央 ★		14:45～15:45 アロマ ビギナーヨガ らん ★		15:00	
15:30	15:30～16:15 やさしいパワーヨガ 開沼 ★★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ KAZUKO ★	15:00～16:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★		15:00～16:00 リフレッシュヨガ KAZUKO ★★		15:00～16:00 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	15:30	
16:00						15:45～15:55	16:00～16:10	16:00	
16:30	溶岩タイム 16:15～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 15:45～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	16:15～17:15 デトックスヨガ らん ★★		16:30	
17:00	※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂けるお時間となっております。2本目にカウントされない【ノーカウントクラス】となりますが、通常通りチェックインが必要となりますのでご注意ください。						16:30～17:30 ビューティーヨガ 小林 ★	17:00	
17:30						17:15～17:25	17:30～17:40	17:30	
18:00								18:00	
18:30	18:30～19:30 KaQiLa 脂肪燃焼 UTAKO ★★	18:15～19:00 リラックスヨガ MIWA ★	18:15～19:00 ストレッチングヨガ 石川 美幸 ★	18:30～19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ tetsuo ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ SATOKO ★	18:00～19:00 アロマ リラックスヨガ minemo ★	18:30	
19:00		19:00～19:10	19:00～19:10	19:15～19:25				19:00	
19:30	19:30～19:40	IR/カテゴリー変更			19:30～19:40			19:30	
20:00	20:00～21:00 ビギナーヨガ Teiko ★	19:30～20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 石川 美幸 ★★	19:45～20:45 ビューティーヨガ 小林 ★	20:00～20:45 ピラティス MIKIKO ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00	
20:30		20:30～20:40	20:30～20:40	20:45～20:55	20:45～20:55	《スタジオ営業時間》 平日 9:30～23:00 土・日・祝 8:00～20:00 平日にあたる祝日 9:30～20:00 ※手鏡等は営業終了1時間前まで受け付けております。 《9月休館日のお知らせ》 5日(日)15日(水) 25日(土)30日(金)			20:30
21:00	20:45～20:55	IR/カテゴリー変更							21:00
21:30	21:30～22:15 コアトレヨガ Teiko ★★	21:00～22:00 やさしいアロマ デトックスヨガ misa ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ SETSUKO ★★	21:15～22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15～22:15 陰ヨガ MIKIKO ★				21:30
22:00									22:00
22:30								22:30	
23:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館			23:00	

※全てのレッスンは定員65名(現在はコロナ対策の一環として80%の52名)です。

※整理券は**レッスン開始30分前から5分前までフロントにて配布** 致します。また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本目のレッスンまたは時間外でのご利用は1,980円(税込)でご参加いただけます。

※時間外利用の際はオプションを付けていても、タオルオプションのご利用はいただけませんのでご注意ください。

※スタジオ入室時間はスタジオ清掃の関係で10分～15分前となります。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。**

※スタジオからご退出の際にはヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

※**レッスン開始後の途中入室、体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。**

※スタジオへのお持物は **バスタオル/フェイスタオル/整理券/お水(500ml以上)** をお持ちください。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※**スタジオ内での私語や館内での写真・動画撮影及びスタジオへの携帯電話のお持ち込みはご遠慮ください。**

※祝日は短縮営業となるため、特別プログラムへ変更となります。祝日プログラムは別紙をご確認ください。