

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			09:00～10:00 ストレッチングヨガ SAE ★		09:00～10:00 リフレッシュヨガ 愛里 ★★	09:00～10:00 ストレッチングヨガ RISA ★	09:00～10:00 ベーシックヨガ Mari ★★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～11:00 ビギナーヨガ 綾子 ★	10:00～11:00 やさしいフローヨガ Maki ★		10:00～11:00 リラックスヨガ いくえ ★		溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	10:00
10:30			10:30～11:30 やさしいフローヨガ いくえ ★		10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ satomi ★	10:30～11:30 ベーシックヨガ satomi ★★	10:30～11:30 デトックスヨガ SAE ★★	10:30
11:00								11:00
11:30	11:30～12:30 パワーヨガ 綾子 ★★★	11:30～12:30 ストレッチングヨガ TOMOKO ★		11:30～12:30 コアトレヨガ いくえ ★★	11:30～12:30 溶岩タイム60分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	11:30
12:00			12:00～13:00 脂肪燃焼ヨガ Ruri ★★			12:00～13:00 ビギナーヨガ satomi ★	12:00～13:00 やさしいアロマフローヨガ SAE ★	12:00
12:30								12:30
13:00		13:00～14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	13:00
13:30	13:30～14:30 フローヨガ Sachi ★★		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ ORI ★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ Rina ★★★	13:30～14:30 ビューティーヨガ MIYAKO ★	13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ Chihiro ★★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ 美弥 ★	13:30
14:00								14:00
14:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	14:30
15:00	15:00～16:00 アロマビューティーヨガ Sachi ★	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ TAEKO ★★	15:00～16:00 フローヨガ ORI ★★	15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★	15:00～16:00 やさしいパワーヨガ MIYAKO ★★	15:00～16:00 フローヨガ Sachi ★★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 美弥 ★★	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00～16:45 溶岩タイム 45分		16:00～16:45 溶岩タイム 45分	16:00～16:45 溶岩タイム 45分	16:00～16:45 溶岩タイム 45分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	16:00
16:30		16:30～17:30 ビギナーヨガ TAEKO ★				16:30～17:30 アロマリラックスヨガ Sachi ★	16:30～17:30 パワーヨガ RISA ★★★	16:30
17:00						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	17:00
17:30								17:30
18:00	18:15～19:00 やさしいデトックスヨガ HIRO ★	18:15～19:15 KaQiLa～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	18:15～19:15 ビューティーヨガ 美弥 ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ yasuyo ★	18:30～19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★	18:00～19:00 冷え・むくみ改善ヨガ HIRO ★★	18:00～19:00 ヒーリングヨガ RISA ★	18:00
18:30								18:30
19:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00
19:30	19:30～20:30 姿勢改善ヨガ HIRO ★★	19:45～20:30 リラックスヨガ mayuko ★	19:45～20:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	19:45～20:45 パワーヨガ TAEKO ★★★	20:00～21:00 アロマリラックスヨガ TAEKO ★	《8月休館日のお知らせ》 5日(火)14日(木)15日(金) 25日(月)31日(日)		19:30
20:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分				20:00
20:30	NEW!	NEW!						20:30
21:00	21:00～22:00 ベーシックヨガ はるな ★★	21:00～22:00 フローヨガ mayuko ★★	21:15～22:00 ビギナーヨガ たまき ★	21:15～22:00 やさしいフローヨガ TAEKO ★	21:00～21:30 溶岩タイム 30分			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

※レッスン強度設定 ★初級 ★★中級 ★★★上級

※全てのレッスンは定員50名です。

※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。

※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10分～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に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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、10分は前のレッスンに参加された方続けてご利用頂けます。30分から60分は溶岩タイムのみでもご利用頂けます。

※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消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。