

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 9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 ★★
9:30					溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
10:00	10:00~11:00 やさしいフローヨガ Maki ★	10:00~11:00 やさしいフローヨガ いくえ ★	10:00~11:00 リラククスヨガ いくえ ★		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		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 ★★
11:00					溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
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	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		12:00~13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★			溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
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
13:30	13:30~14:30 フローヨガ Sachi ★★	13:30~14:30 アロマリラククスヨガ 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 ミヤコ ★	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 ★
14:00					溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
14:30		NEW!				
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 シェイプアップヨガ 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 ミヤコ ★★	15:00~16:00 フローヨガ Sachi ★★
15:30					溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
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	16:30~17:30 アロマリラククスヨガ Sachi ★	16:30~17:30 パワーヨガ RISA ★★★
16:30	16:30~17:30 ビギナーヨガ TAEKO ★				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
17:00						
17:30					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	18:15~19:00 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 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	18:30~19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★	19:30 閉館
18:30	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
19:00	19:30~20:30 姿勢改善ヨガ HIRO ★★	19:45~20:30 リラククスヨガ mayuko ★	19:45~20:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	19:45~20:45 パワーヨガ TAEKO ★★★		
19:30	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	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 ★		
20:30					21:00~21:30 溶岩タイム 30分	
21:00						
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

《9月休館日のお知らせ》
5日(金) 15日(月)
25日(木) 30日(火)

- ※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室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。
- ※スタジオからご退室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。