

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 10月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
		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 ★	NEW! 09:00～10:00 ベーシックヨガ はるな ★★	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 リラクソスヨガ 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 ★★	NEW! 12:00～13:00 アシュタンガヨガ satomi ★★★	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	11:30
12:00		12:00～13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★		12:00～13:00 アシュタンガヨガ satomi ★★★	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 アロマリラクソスヨガ 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 ★	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 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 ★★	15:00
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	16:00～16:45 溶岩タイム 45分	16:00～16:45 溶岩タイム 45分	16:00
16:30					16:30～17:30 アロマリラクソスヨガ 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 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	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	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	18:30～19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★		18:30
19:00							19:00
19:30	19:30～20:30 姿勢改善ヨガ HIRO ★★	19:45～20:30 リラクソスヨガ mayuko ★	19:45～20:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	19:45～20:45 パワーヨガ TAEKO ★★★	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	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	20:00～21:00 アロマリラクソスヨガ TAEKO ★		20:00
20:30							20:30
21:00	21:00～21:45 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							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。

※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。

《10月休館日のお知らせ》
5日(日) 15日(水)
25日(土) 31日(金)

《アロマレッスンのお知らせ》
第1週目 ラベンダー
第2週目 セラニウム
第3週目 レモングラス&ラベンダー
第4週目 ユーカリ
第5週目 セラニウム