

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 12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 ★	NEW! 09:00～10:00 ベーシックヨガ CHISAKA ★★	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 ヴィンヤサフローヨガ satomi ★★★★	10:30～11:30 デトックスヨガ SAE ★★	10:30
11:00						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	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
12:00			12:00～13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★		12:00～13:00 アシュタンガヨガビギナー satomi ★★★	12:00～13:00 やさしいパワーヨガ 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 溶岩タイム 30分			12:30～13:00 溶岩タイム 30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	13:00
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 ミヤコ ★	NEW! 13:30～14:30 ヒーリングヨガ Mikako ★	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 30分				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	14:00
14:30					NEW!			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 デトックスヨガ ミヤコ ★★	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						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	15:30
16:00	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分			16:00
16:30						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 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	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		溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分				18:30
19:00	溶岩タイム 10分							19:00
19:30	19:30～20:30 姿勢改善ヨガ HIRO ★★				溶岩タイム 10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00		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 ★	《12月休館日のお知らせ》 5日(金) 15日(月) 25日(木) 29日(月) 30日(火) 31日(水)		20:00
20:30	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				20:30
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 溶岩タイム 30分			21:00
21:30								21:30
22:00						今月のアロマ 1週目・5週目 オレンジスイート 2週目 ティーツリー 3週目 ラベンダー 4週目 ユーカリ		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

※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。

※プラチナ会員様以外、同日2本目のレッスンは有料となります。

※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 10分は前のレッスンに参加された方が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。