

CALDO HIRATSUKA STUDIO TIMETABLE

カルド平塚 10月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
9:00							
9:30							
10:00	10:00~11:00 ベーシックヨガ 築地サヤカ ★★	10:00~11:00 フローヨガ Nobuko ★★	10:00~11:00 サークルヨガ IZUMI ★	NEW 10:00~11:00 週替わりレッスン (下記をご確認ください) ★★	10:00~11:00 アロマ ビューティーヨガ Noriko ★	10:00~11:00 ビギナーヨガ Kumi ★	10:00~11:00 リフレッシュヨガ Sayaka ★★
10:30							
11:00							
11:30	11:30~12:30 ビギナーヨガ 築地サヤカ ★	11:30~12:30 ヒーリングヨガ 伊東尚美 ★	11:30~12:30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★	11:30~12:30 アロマ リラクソヨガ 友里恵 ★	11:30~12:30 デトックスヨガ Noriko ★★	11:30~12:30 フローヨガ Kumi ★★	11:30~12:30 アロマ ストレッチングヨガ Sayaka ★
12:00							
12:30	リラクスタイム 12:30~13:00	リラクスタイム 12:30~13:00	リラクスタイム 12:30~13:00	リラクスタイム 12:30~13:00	リラクスタイム 12:30~13:00	リラクスタイム 12:30~13:00	
13:00							
13:30		13:30~14:30 やさしいパワー ヨガ Tomoko ★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ Noriko ★		13:30~14:30 ビギナーヨガ shuuka ★	13:30~14:30 ビューティーヨガ IZUMI ★	13:30~14:30 デトックスヨガ 村井美月 ★★
14:00	14:00~15:00 デトックスヨガ Sayaka ★★		14:00~15:00 コアトレヨガ Eimi ★★				
14:30		リラクスタイム 14:30~15:00		リラクスタイム 14:30~15:00			
15:00		15:00~16:00 ストレッチング ヨガ 光 ★				15:00~16:00 パワーヨガ IZUMI ★★★	15:00~16:00 ピラティス 上村初美 ★★
15:30	15:30~16:30 アロマ ビューティーヨガ Sayaka ★		15:30~16:30 やさしい デトックスヨガ Eimi ★	15:30~16:30 骨盤コンディショニング ヨガ Marie ★★			
16:00							リラクスタイム 16:00~17:00
16:30	リラクスタイム 16:30~17:30	リラクスタイム 16:30~17:30	リラクスタイム 16:30~17:30	リラクスタイム 16:30~17:30	リラクスタイム 16:30~17:30	16:30~17:30 ベーシックヨガ JURI ★★	
17:00							
17:30						リラクスタイム 17:30~18:00	17:30~18:30 アロマ ヒーリングヨガ 彩翔祐希 ★
18:00							
18:30	強度 カテゴリ変更 18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ IZUMI ★★★	18:30~19:30 やさしいフロー ヨガ 村井美月 ★	18:30~19:30 ビギナーヨガ 光 ★	18:30~19:30 ベーシックヨガ 彩翔祐希 ★★	18:30~19:30 やさしい デトックスヨガ Meeeee ★	18:30~19:30 リラクソヨガ Asami ★	19:00 閉館
19:00							
19:30							
20:00	20:00~21:00 サークルヨガ IZUMI ★	20:00~21:00 コアトレヨガ 村井美月 ★★	20:00~21:00 ボディメイクヨガ 光 ★★	20:00~21:00 ストレッチング ヨガ miwa ★	20:00~21:00 ベーシックヨガ Meeeee ★★	20:00 閉館	
20:30							
21:00						《10月休館日のお知らせ》 5日(日) 15日(水) 25日(土) 31日(金)	
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館		
22:00							

※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。

※リラクスタイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。

※レッスン中・リラクスタイム中は、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。

《週替わりレッスン》
○2日(木) ボディコンディショニングヨガ★★
MarieIR
○9日(木) デトックスヨガ★★
syuukaIR
○16日(木) ボディコンディショニングヨガ★★
MarieIR
○23日(木) やさしいパワーヨガ★★
syuukaIR
○30日(木) デトックスヨガ★★
SayakaIR