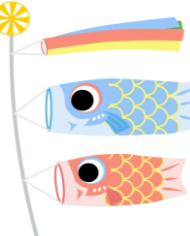


2025. 5



※プログラム内容・時間は
変動する場合がございます。
※社会情勢に応じて、
営業時間を短縮する場合がございます。

CALDO MINAMIURAWA STUDIO SCHEDULE

曜日	月曜日(Monday)		火曜日(Tuesday)		水曜日(Wednesday)		木曜日(Thursday)		金曜日(Friday)		土曜日(Saturday)		日曜日(Sunday)		曜日		
時間	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	時間		
10:00															10:00		
10:15															10:15		
10:30																	
10:45	ピューティーヨガ	リトモス	ベースックヨガ	エアロ・ロー	アロマリラックスヨガ	エアロ・ロー	リフレッシュヨガ	気功	ピギナーヨガ	フラメンコ	リラックスヨガ	ベリーダンス	フローヨガ	JAZZ初級	10:30		
11:00	10:45-11:45	RICA	10:30-11:30	miki	10:30-11:15	MAYUMI	10:30-11:30	石川 佳世子	10:30-11:15	金子 祥子	10:30-11:30	AKIM	10:30-11:15	星野ゆり	10:45		
11:15	MAYUMI	★	★	★★	★	★★	★	★★	★	KIYOMI	★	★	★	★	11:15		
11:30	★	強 3 難 3	溶岩タイム～11:45	moe	溶岩タイム～11:35	★	溶岩タイム～11:50	強 1 難 1	筋膜リリースヨガ	強 1 難 2	溶岩タイム～11:50	強 2 難 2	Choco	強 1 難 1	11:30		
11:45								姿勢改善ヨガ	11:45-12:45	太極拳	12:15-13:15	志賀教子	11:40-12:40	骨盤シェイピング	11:45		
12:00								HOUSE	12:00-13:00	MAYUMI	12:10-13:10	加藤 友圭子	12:15-13:15	コアトレヨガ	12:00		
12:15	ベースックヨガ	フローヨガ	ピューティーヨガ	12:15-13:00	小室圭子	12:15-13:15	ISAMU	★	★	★	★	★	★	★	12:15		
12:30	12:15-13:15	ANDO	MAYUMI	12:15-13:15	★	★	25	強 2 難 1	骨盤コンディショニングヨガ	11:50-12:50	ZUMBA	12:15-13:15	志賀教子	12:15-13:15	AKIM	12:30	
12:45								パワーカーディオ	13:10-14:15	moe	★	溶岩タイム～13:20	夏海 はるか	すもも	強 2 難 1	12:45	
13:00								ピューティーヨガ	13:30-14:15	パレエ初級	13:45-14:45	Rie	13:30-14:30	やさしい姿勢改善ヨガ	13:00		
13:15								13:30-14:15	調整中	ピギナーヨガ	13:50-14:50	リラックスヨガ	13:45-14:45	バレエ初級	HIPHOP	13:15	
13:30								HIP HOP	ひとみ	ピラティス	13:45-14:45	志賀教子	13:45-14:45	AKIM	13:20-14:20	13:30	
13:45	アロマリラックスヨガ	13:45-14:30	辻陽子	13:45-14:30	小室圭子	13:30-14:45	ISAMU	★	★	夏海 はるか	★	★	★	★	RYO	14:00	
14:00								14:00-14:45	ISAMU	強 4 難 3	14:00-15:00	塚本 晃司	14:00-15:00	やさしいパワーヨガ	14:15		
14:15								14:45-15:45	ヴィンヤサフローヨガ	ファイドウ	MINORI	強 2 難 2	強 2 難 2	14:30-15:30	リトモス	14:45	
14:30								14:45-15:30	14:45-15:30	★	★	★	★	MASAKI	14:45-15:45	15:00	
14:45									調整中	パレエスキルアップ有料	15:00-15:45	990円(税込)	コアトレヨガ	15:15-16:00	アロマストレッ칭ヨガ	★	15:15
15:00	リフレッシュヨガ	15:00-16:00	辻陽子	15:15-16:15	柳原友花里	15:15-16:00	UBOUND	★	★	ストレッチングヨガ	15:30-16:30	塚本 晃司	15:30-16:30	姿勢改善ヨガ	15:15-16:15	石川 佳世子	15:30
15:15										15:30-16:30	AKIM	★	★	★	強 3 難 3	15:45	
15:30										AKIM	★	★	★	★	ZUMBA	16:00	
15:45										15:30-16:30	HARUKA	★	★	★	★	16:15	
16:00										16:00-17:30	溶岩タイム	16:00-17:30	溶岩タイム	16:00-17:30	アロマ陰ヨガ	16:30	
16:15														MASAKI	16:30		
16:30														★	16:45		
16:45														アロマ陰ヨガ	16:45		
17:00														17:00			
17:15														17:15			
17:30														17:30			
17:45														17:45			
18:00														18:00			
18:15	ピギナーヨガ	18:15-19:15	YURIKO	18:10-19:10	中村 もえ	18:20-19:20	ベースックヨガ	18:15-19:15	ストレッチングヨガ	ダンスマッチ	18:00-19:00	20	リラックスヨガ	18:00-19:00	ピギナーヨガ	18:15	
18:30														18:30			
18:45														18:45			
19:00														18:30-19:30			
19:15															19:00		
19:30															19:15		
19:45	パワーヨガ	ZUMBA	19:45-20:45	小室 圭子	19:45-20:30	塚田祐佳里	★	強 2 難 2	ピューティーヨガ	19:35-20:35	MAKO	25	シェイプアップヨガ	19:30-20:30	ファイドウ	19:45	
20:00														19:45-20:35			
20:15															20:00		
20:30															20:15		
20:45															20:30		
21:00															20:45		
21:15	ストレッチングヨガ	20:55-21:40	塚田祐佳里	21:00-22:00	yasuko	20:00-21:00	三浦 剛	強 4 難 3	リラックスヨガ	21:00-22:00	Teiko	★	ピューティーヨガ	21:00-22:00	HARUNA	21:00	
21:30														21:15			
21:45	小室 圭子	★	★	★★	★	★★	★	強 3 難 3	ファイドウ	21:10-21:55	Teiko	★	リラックスヨガ	21:00-22:00	めめ	21:30	
22:00															21:45		
22:15															22:00		
22:30															22:15		

ジムエリアの利用は22:00まで

