

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(Thesday) |             | 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 |             | リトモス        | ベーシックヨガ      |             | アロマリラックスヨガ     | エアロ・ロー      | リフレッシュヨガ      | 氣功          | ビギナーヨガ      | フラメンコ       | リラックスヨガ       |             | フローヨガ       | JAZZ初級      | 10:30 |
| 10:45 | ビューティーヨガ    | 10:30-11:30 | 10:30-11:30  | ボディコンディ     | 10:30-11:15    | 10:30-11:15 | 10:30-11:30   | ～マインド*フルネス～ | 10:30-11:15 | 10:30-11:30 | 10:30-11:30   | ベリーダンス      | 10:30-11:15 | 10:30-11:30 | 10:45 |
| 11:00 | 10:45-11:45 | RICA        | miki         | ショニング       | MAYUMI         | 石川 佳世子      | YURIKO        | 加藤 友圭子      | 金子 祥子       | ★           | ★             | 10:45-11:45 | ★           | ★           | 11:00 |
| 11:15 | MAYUMI      | ★           | ★★           | 10:45-11:45 | ★              | 強 3 難 3     | ★★            | ★           | ★           | KIYOMI      | ★             | ★           | ★           | ★           | 11:15 |
| 11:30 | ★           | 強 3 難 3     | 溶岩タイム～11:45  | moe         | 溶岩タイム～11:35    | 強 3 難 3     | 溶岩タイム～11:50   | 強 1 難 1     | ★           | 強 1 難 2     | 溶岩タイム～11:50   | Choco       | 強 1 難 1     | 強 1 難 1     | 11:30 |
| 11:45 |             |             |              | 強 2 難 1     |                | 骨盤シェイピング    |               | 太極拳         | 筋膜リリースヨガ    |             | 強 2 難 2       | ビューティーヨガ    | 骨盤シェイピング    | 骨盤シェイピング    | 11:45 |
| 12:00 |             |             |              |             | 姿勢改善ヨガ         | 11:45-12:45 | 骨盤コンディ        | 11:50-12:50 | 11:45-12:45 | ZUMBA       | コアトレヨガ        | 11:40-12:40 | ★           | ★           | 12:00 |
| 12:15 | ベーシックヨガ     | フローヨガ       | ビューティーヨガ     |             | 12:00-13:00    | YUMI        | 12:10-13:10   | 加藤 友圭子      | 金子 祥子       | 12:15-13:15 | 12:15-13:15   | ★           | ★           | ★           | 12:15 |
| 12:30 | 12:15-13:15 | 12:15-13:00 | 12:15-13:15  | HOUSE       | MAYUMI         | 強 2 難 1     | moe           | ★           | ★           | ★           | ★             |             |             |             | 12:30 |
| 12:45 | ANDOU       | MAYUMI      | 小室圭子         | 12:30-13:30 | ★★             | 強 2 難 1     | ★             | 強 1 難 1     | ★           | ★           | ★             |             |             |             | 12:45 |
| 13:00 | ★★          | 強 2 難 2     | ★            | ISAMU       |                | 25          |               |             | 溶岩タイム～13:20 | 夏海 はるか      | ★★            | すもも         | ビギナーヨガ      | HIPHOP      | 13:00 |
| 13:15 |             |             |              | 強 2 難 2     |                | パワーカーディオ    |               |             |             | 強 3 難 3     | 強 2 難 2       | 13:05-14:05 | ★           | ★           | 13:15 |
| 13:30 |             | バー・アスティエ    |              |             | ビューティーヨガ       | 13:15-14:15 |               |             |             |             | やさしい姿勢改善ヨガ    | 13:20-14:20 | ★           | ★           | 13:30 |
| 13:45 | アロマリラックスヨガ  | &パレエ有料      | ボディメイクエクササイズ | HIP HOP     | 13:30-14:15    | 調整中         | ビギナー          | パレエ初級       | リラックスヨガ     | ピラティス       | 13:30-14:30   | パレエ初級       |             |             | 13:45 |
| 14:00 | 13:45-14:30 | 13:30-14:45 | 13:45-14:30  | 14:00-14:45 | ★              | 強 4 難 3     | 14:00-15:00   | 13:45-14:45 | 13:50-14:50 | 13:45-14:45 | ★             | ★           |             |             | 14:00 |
| 14:15 | 辻陽子         | 1,650円(税込)  | 小室圭子         | ISAMU       |                | 強 4 難 3     | MINORI        | 塚本 晃司       | Rie         | 夏海 はるか      | 溶岩タイム～14:50   | 武田 成江       | やさしいパワーヨガ   | 強 2 難 2     | 14:15 |
| 14:30 | ★           | 武田 成江       | ★★           | 強 2 難 2     | ★              | 強 4 難 3     | ★             | 強 2 難 2     | ★           | 強 2 難 2     | ★             | ★           | 14:30-15:30 | リトモス        | 14:30 |
| 14:45 |             |             |              | 強 2 難 2     | ヴァンヤサフローヨガ     | 14:45-15:45 | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | 14:45-15:45 | ★           | 14:45 |
| 15:00 | リフレッシュヨガ    |             |              | UBOUND      | 15:15-16:15    | 調整中         | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 15:00 |
| 15:15 | 15:00-16:00 |             |              | 鈴木 貫太       | ★              | 強 3 難 5     | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 15:15 |
| 15:30 | 辻陽子         |             |              | 強 4 難 3     |                | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 15:30 |
| 15:45 | ★★          |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 15:45 |
| 16:00 |             | レンタル        |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 16:00 |
| 16:15 |             | スタジオ&卓球     |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 16:15 |
| 16:30 |             | 15:15-17:45 |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 16:30 |
| 16:45 | 溶岩タイム       | 30分550円     |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 16:45 |
| 17:00 | 16:00-17:45 | (税込)/1人     |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 17:00 |
| 17:15 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 17:15 |
| 17:30 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 17:30 |
| 17:45 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 17:45 |
| 18:00 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 18:00 |
| 18:15 | ビギナーヨガ      |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 18:15 |
| 18:30 | 18:15-19:15 |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 18:30 |
| 18:45 | YURIKO      |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 18:45 |
| 19:00 | ★           |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 19:00 |
| 19:15 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 19:15 |
| 19:30 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 19:30 |
| 19:45 | パワーヨガ       |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 19:45 |
| 20:00 | 19:45-20:45 |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 20:00 |
| 20:15 | 小室 圭子       |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 20:15 |
| 20:30 | ★★★         |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 20:30 |
| 20:45 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 20:45 |
| 21:00 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 21:00 |
| 21:15 | ストレッチングヨガ   |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 21:15 |
| 21:30 | 21:15-22:00 |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 21:30 |
| 21:45 | 小室 圭子       |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 21:45 |
| 22:00 | ★           |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 22:00 |
| 22:15 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 22:15 |
| 22:30 |             |             |              |             |                |             | ★             | ★           | ★           | ★           | ★             | ★           | ★           | ★           | 22:30 |

|          |           |
|----------|-----------|
| リラクゼーション | コンディショニング |
| POWER    | POWER     |
| DANCE    | DANCE     |
| 格闘技      | 格闘技       |
| 溶岩タイム    | 溶岩タイム     |

営業時間  
平日 10:00-22:30  
土日祝 10:00-20:00  
4月の休館日 5日・15日・25日・30日

