

STUDIO TIMETABLE

10月スタジオスケジュール

CALDO MARUHIRO MINAMIURAWA
カルドまるひろ南浦和

リラクゼーション
 DANCE系
 格闘技
 有酸素

コンディショニング
 POWER
 エアロ
 溶岩タイム

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00
9:30	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	HOT スタジオ	暗闇アクティブ スタジオ	9:30
10:00															10:00
10:30															10:30
11:00	10:45～11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30～11:30 リトモス RICA	10:30～11:30 ベーシックヨガ miki ★★	10:45～11:45 ボディコンディ ショニング moe	10:30～11:15 アロマ リラックスヨガ MAYUMI	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子	10:30～11:30 週替わりレッスン	10:30～11:30 氣功 ～マインドフルネス～ 加藤 友圭子	10:30～11:15 ビギナーヨガ 金子 祥子	10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM ★	10:45～11:45 ベリーダンス Choco	10:30～11:15 フローヨガ 星野ゆり	10:30～11:30 JAZZ初級 川畑 幸香	11:00
11:30		強3 難3	～11:45溶岩タイム		★ ～11:35溶岩タイム	強3 難3	～11:50溶岩タイム	強1 難1	★	強1 難2	～11:50溶岩タイム		★★	強1 難1	11:30
12:00				強2 難1								強2 難2			12:00
12:30	12:15～13:15 ベーシックヨガ ANDO ★★	12:15～13:00 フローヨガ MAYUMI	12:15～13:15 ビューティーヨガ 小室圭子 ★		12:00～13:00 姿勢改善ヨガ MAYUMI ★★	11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI		11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子	11:45～12:45 筋膜リリースヨガ 金子 祥子 ★★	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか	12:15～13:00 背骨コンディショニング 志賀敦子	12:15～13:15 ベーシックヨガ 中村 もえ	11:40～12:40 ビューティーヨガ 星野ゆり ★	11:55～12:55 骨盤シェイピング AKIM	12:30
13:00		強2 難2				強2 難1		強1 難1	～13:15 溶岩タイム	強3 難3	★★	強2 難2		強2 難1	13:00
13:30	※10～11月限定			強2 難2											13:30
14:00	13:45～14:30 週替わりレッスン	13:30～14:30 ピラティス ゆか	13:45～14:30 ボディメイク エクササイズ 小室圭子		13:30～14:15 ビューティーヨガ ひとみ	13:15～14:15 週替わりレッスン			13:45～14:45 ストレッチング ヨガ YURIKO ★	13:45～14:45 ピラティス 夏海 はるか	13:30～14:30 やさしい 姿勢改善ヨガ 志賀敦子 ★	13:45～14:45 バレエ初級 武田 成江			14:00
14:30		強2 難2	★★		★										14:30
15:00		※10～11月限定	※10～12月限定	強2 難2				強2 難2		強2 難2		強2 難2			15:00
15:30	15:00～16:00 週替わりレッスン	15:00～16:00 バレエ初級 浜名 文子	15:15～16:15 アロマ リラックスヨガ 柳原友花里 ★	20 15:15～16:00 UBOUND 鈴木 貴太	14:45～15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ ひとみ ★★★	14:45～15:30 週替わりレッスン		15:00～15:45 バレエスキルアップ有料 990円(税込) 塚本 晃司	15:15～16:00 リフレッシュヨガ YURIKO	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA	15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO ★	15:15～16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒	14:30～15:30 やさしい パワーヨガ MASAKI ★★	14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子	15:30
16:00		強2 難2		強4 難3				15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	★★					強3 難3	16:00
16:30	16:00～17:45 溶岩タイム	16:30～17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:15～17:40 溶岩タイム		15:45～17:45 溶岩タイム	16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球		16:30～17:45 レンタル スタジオ&卓球	16:00～17:30 溶岩タイム	強2 難1	16:30～17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★	強1 難1	15:55～16:40 アロマ陰ヨガ MASAKI	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子	16:30
17:00		30分550円 (税込)/1人			30分550円 (税込)/1人	30分550円 (税込)/1人		30分550円 (税込)/1人			17:00～17:45 スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	25 17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA	17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko ★★	強3 難3	17:00
17:30												強4 難3			17:30
18:00						↓ 18:15～18:30 ↓									18:00
18:30	18:15～19:15 ビギナーヨガ YURIKO ★		18:10～19:10 ベーシックヨガ 中村 もえ ★★	18:20～19:20 ボディメイク エクササイズ MAKO	18:15～19:15 ストレッチングヨガ 優 ★	ダンスストレッチ	18:20～19:05 フローヨガ AKIM		18:00～19:00 リラックスヨガ らん ★	20 18:30～19:15 UBOUND 鈴木 貴太	18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18:10～18:55 ファイドウ HARUNA	18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★		18:30
19:00		18:20～19:20 はじめてのバレエ 浜名 文子					★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希		強4 難3	～19:30溶岩タイム	強3 難5			19:00
19:30		強2 難2		強2 難1		強2 難2		強3 難3			ジムエリアのご利用は19:30まで				19:30
20:00	19:45～20:45 パワーヨガ 小室圭子 ★★★	19:45～20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里	19:35～20:35 ビューティーヨガ yasuko ★	25 20:00～21:00 パワーカーディオ 三浦 剛	19:45～20:30 やさしいパワーヨガ Teiko	20:00～20:45 UBOUND HARUNA		19:40～20:25 REEJAM 亜希	19:30～20:30 シェイプアップ ヨガ Teiko ★★★	19:45～20:30 ファイドウ 鈴木 貴太	20:00閉館				20:00
20:30		強3 難3			★★	強4 難3		強3 難3		強3 難5					20:30
21:00															21:00
21:30	21:15～22:00 ストレッチング ヨガ 小室圭子	20:55～21:40 メガダンス 塚田 祐佳里	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★	強4 難3				21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko ★	21:00～21:45 HIP HOP RYO	21:00～21:45 やさしい デトックスヨガ Teiko	20:55～21:55 フリースタイルJAZZ めめ				21:30
22:00	★	強3 難3				強3 難5			強2 難2	★	強1 難1				22:00
ジムエリアのご利用は22:00まで															22:30
22:30閉館															
営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00															
10月の休館日 7日、15日、25日、31日															