

STUDIO TIMETABLE
11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

	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		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 ボディメイク 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 フローヨガ 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		12:30～13:30 HOUSE ISAMU		強2 難1		強1 難1	～13:15 溶岩タイム		★★			強2 難1	13:00	
13:30	※10～11月限定	※10～12月限定		強2 難2						強3 難3		強2 難2		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	14:00～14:45 HIP HOP ISAMU	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			14:00～15:00 ビギナー ピラティス MINORI ★	13:45～14:45 バレエ初級 塚本 晃司	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 調整中	14:00	
14:30		強2 難2	★★		★			強2 難2		強2 難2		強2 難2		強2 難2	14:30	
15:00	※10～11月限定	※10～12月限定		強2 難2										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	15:00
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 ★	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		14:45～15:45 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2 難1				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	16:15～17:45 レンタル スタジオ&卓球	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	16:30～17:45 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム		17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	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			強2 難1		強1 難1	★	強3 難3	17:00	
17:30													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	17:30
18:00						↓ 18:15～18:30 ↓						強4 難3			18:00	
18:30	18:15～19:15 ビギナーヨガ YURIKO ★	18:20～19:20 はじめてのバレエ 浜名 文子	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 ★	18:35～19:35 JAZZダンス 川畑 幸香	18:20～19:05 フローヨガ AKIM ★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希	18:00～19:00 リラックスヨガ らん ★	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										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							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 ★	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	19:35～20:35 アロマ リラックスヨガ らん ★	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5	※定員数はHOTスタジオは50名、暗闇アクティブスタジオは30名です。 ※整理券はレッスン開始30分前から5分前まで各指定場所にて配布しております。 ※お時間を過ぎるとご参加いただけません。 ※整理券は無くなり次第、配布を終了いたします。 ※レッスン開始15分前に整理券番号順でスタジオにご入室いただけます。 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。 ※HOTレッスンに参加する際には、必ず飲み物とバスタオルをご持参ください。 ※溶岩タイム中は途中入退場可能です。 ※着替える前のスタジオの場所取りはご遠慮いただいております。 ※有料レッスンはフロントの券売機でチケットのご購入をお願いいたします。 ※有料レッスンは1本のカウントには含めずご参加いただけます。				20:30	
21:00				強4 難3											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 ★★		21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko ★	21:10～21:55 ファイドウ HARUNA	21:00～22:00 デトックスヨガ らん ★★	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	
22:30	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											11月の休館日 5日、15日、25日、30日				

※定員数はHOTスタジオは50名、暗闇アクティブスタジオは30名です。
※整理券はレッスン開始30分前から5分前まで各指定場所にて配布しております。
※お時間を過ぎるとご参加いただけません。
※整理券はなくなり次第、配布を終了いたします。
※レッスン開始15分前に整理券番号順でスタジオにご入室いただけます。
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。
※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
※HOTレッスンに参加する際には、必ず飲み物とバスタオルをご持参ください。
※溶岩タイム中は途中入退場可能です。
※着替える前のスタジオの場所取りはご遠慮いただいております。
※有料レッスンはフロントの券売機でチケットのご購入をお願いいたします。
※有料レッスンは1本のカウントには含めずご参加いただけます。