

## STUDIO TIMETABLE

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                                      | HOT<br>スタジオ                            | 暗闇アクティブ<br>スタジオ                  | HOT<br>スタジオ                                 | 暗闇アクティブ<br>スタジオ                         | HOT<br>スタジオ                             | 暗闇アクティブ<br>スタジオ                             | HOT<br>スタジオ                              | 暗闇アクティブ<br>スタジオ                               | 9:00                                            |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              |       |       |
| 9:30                                      |                                        |                                  |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               | 9:30                                            |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              |       |       |
| 10:00                                     |                                        |                                  |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               | 10:00                                           |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              |       |       |
| 10:30                                     |                                        |                                  |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               | 10:30                                           |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              |       |       |
| 11:00                                     | 10:45～11:45<br>ビューティーヨガ<br>MAYUMI<br>★ | 10:30～11:30<br>リトモス<br>RICA      | 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>miki<br>★★        | 10:45～11:45<br>ボディコンディ<br>ショニング<br>moe  | 10:30～11:15<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>MAYUMI | 10:30～11:15<br>エアロ・ロー<br>石川 佳世子             | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>MARI<br>★★    | 10:30～11:30<br>氣功<br>～マインドフルネス～<br>加藤 友圭子     | 10:30～11:15<br>ビギナーヨガ<br>金子 祥子                  | 10:30～11:30<br>フラメンコ<br>KIYOMI              | 10:30～11:30<br>リラックスヨガ<br>AKIM<br>★                  | 10:45～11:45<br>ベリーダンス<br>Choco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10:30～11:15<br>フローヨガ<br>星野ゆり   | 10:30～11:30<br>JAZZ初級<br>川畑 幸香                     | 11:00                                        |       |       |
| 11:30                                     |                                        | 強3 難3                            | ～11:45溶岩タイム                                 |                                         | ★                                       | 強3 難3                                       | ～11:35溶岩タイム                              |                                               | ★                                               | 強1 難2                                       | ～11:50溶岩タイム                                          | ★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 強1 難1                          | ★                                                  | 強1 難1                                        | 11:30 |       |
| 12:00                                     |                                        |                                  |                                             | 強2 難1                                   |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      | 強2 難2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |                                                    |                                              | 12:00 |       |
| 12:30                                     | 12:15～13:15<br>ベーシックヨガ<br>ANDO<br>★★   | 12:15～13:00<br>フローヨガ<br>MAYUMI   | 12:15～13:15<br>ビューティーヨガ<br>小室圭子<br>★        |                                         | 12:00～13:00<br>姿勢改善ヨガ<br>MAYUMI<br>★★   | 11:45～12:45<br>骨盤シェイピング<br>YUMI             |                                          | 12:10～13:10<br>骨盤コンディショニン<br>グヨガ<br>moe<br>★★ | 11:50～12:50<br>太極拳<br>加藤 友圭子                    | 11:45～12:45<br>筋膜リリースヨガ<br>金子 祥子<br>★★      | 12:15～13:15<br>ZUMBA<br>夏海 はるか                       | 12:15～13:00<br>背骨コンディショニング<br>志賀敦子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12:15～13:15<br>フローヨガ<br>中村 もえ  | 11:40～12:40<br>ビューティーヨガ<br>星野ゆり<br>★               | 11:55～12:55<br>骨盤シェイピング<br>AKIM              | 12:30 |       |
| 13:00                                     |                                        | 強2 難2                            |                                             |                                         |                                         | 強2 難1                                       |                                          |                                               | 強1 難1                                           | ～13:15<br>溶岩タイム                             |                                                      | ★★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                    | 強2 難1                                        | 13:00 |       |
| 13:30                                     |                                        | ※10～12月限定                        |                                             | 強2 難2                                   |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      | 強3 難3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                | 強2 難2                                              | 13:05～14:05<br>ビギナーヨガ<br>AKIM<br>★           | 強2 難1 | 13:30 |
| 13:30                                     |                                        |                                  |                                             |                                         | 13:30～14:15<br>ビューティーヨガ<br>ひとみ          | 13:15～14:15<br>週替わりレッスン                     |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ※11～12月限定                      |                                                    | 13:20～14:20<br>HIPHOP<br>RYO                 |       | 13:30 |
| 14:00                                     | 13:45～14:30<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>MARI  | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>ゆか       | 13:45～14:30<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>小室圭子     |                                         | ★                                       |                                             |                                          | 14:00～15:00<br>ビギナー<br>ピラティス<br>MINORI<br>★   | 13:45～14:45<br>バレエ初級<br>塚本 晃司                   | 13:45～14:45<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>YURIKO<br>★ | 13:45～14:45<br>ピラティス<br>夏海 はるか                       | 13:30～14:30<br>やさしい<br>姿勢改善ヨガ<br>志賀敦子<br>★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13:45～14:45<br>バレエ初級<br>里見 あかね |                                                    | 強2 難2                                        |       | 14:00 |
| 14:30                                     | ★                                      | 強2 難2                            | ★★                                          |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               | 強2 難2                                           |                                             | 強2 難2                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 強2 難2                          |                                                    | 14:30～15:30<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>MASAKI<br>★★ | 強2 難2 | 14:30 |
| 15:00                                     |                                        | ※10～12月限定                        |                                             | 強2 難2                                   |                                         | 14:45～15:45<br>ヴィンヤサフロー<br>ヨガ<br>ひとみ<br>★★★ | 14:45～15:30<br>週替わりレッスン                  |                                               | 15:00～15:45<br>バレエスキルアップ有料<br>990円(税込)<br>塚本 晃司 |                                             |                                                      | 15:00～16:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>MAKO<br>★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 強2 難2                                              | 14:45～15:45<br>リトモス<br>石川 佳世子                |       | 15:00 |
| 15:30                                     | 15:00～16:00<br>リフレッシュヨガ<br>MARI<br>★★  | 15:00～16:00<br>バレエ初級<br>浜名 文子    | 15:15～16:15<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>柳原友花里<br>★ | 15:15～16:00<br>UBOUND<br>鈴木 貴太          |                                         |                                             |                                          | 15:30～16:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>AKIM<br>★     |                                                 | 15:15～16:00<br>リフレッシュヨガ<br>YURIKO           | 15:30～16:30<br>姿勢改善ヨガ<br>HARUKA                      | 15:15～16:15<br>JAZZ初級<br>佐藤 里緒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                                    | 強3 難3                                        | 15:30 |       |
| 16:00                                     |                                        | 強2 難2                            |                                             | 強4 難3                                   |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 | ★★                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                | 強1 難1                                              | 15:55～16:40<br>アロマ陰ヨガ<br>MASAKI              |       | 16:00 |
| 16:30                                     | 16:00～17:45<br>溶岩タイム                   |                                  | 16:15～17:40<br>溶岩タイム                        |                                         | 15:45～17:45<br>溶岩タイム                    | 16:00～17:45<br>レンタル<br>スタジオ&卓球              |                                          | 16:30～17:45<br>溶岩タイム                          | 16:30～17:45<br>レンタル<br>スタジオ&卓球                  | 16:00～17:30<br>溶岩タイム                        |                                                      | ↓ゆるHOT33～36℃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 強2 難1                          | ★                                                  | 16:10～16:55<br>ZUMBA<br>石川 佳世子               |       | 16:30 |
| 17:00                                     |                                        | 16:30～17:45<br>レンタル<br>スタジオ&卓球   |                                             |                                         |                                         | 30分550円<br>(税込)/1人                          |                                          | 16:30～17:45<br>溶岩タイム                          | 30分550円<br>(税込)/1人                              |                                             | 17:00～17:45<br>レンタル<br>スタジオ&卓球<br>30分550円<br>(税込)/1人 | 16:30～17:30<br>アシタンガヨガ<br>MAKO<br>★★★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25                             | 17:05～18:05<br>ボディコンディショニ<br>ングヨガ<br>yasuko<br>★★★ | 強3 難3                                        | 17:00 |       |
| 17:30                                     |                                        | 30分550円<br>(税込)/1人               |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 強4 難3                          |                                                    |                                              | 17:30 |       |
| 18:00                                     |                                        |                                  |                                             |                                         |                                         | ↓18:15～18:30↓                               |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              | 18:00 |       |
| 18:30                                     | 18:15～19:15<br>ビギナーヨガ<br>YURIKO<br>★   |                                  | 18:10～19:10<br>ベーシックヨガ<br>中村 もえ<br>★★       | 18:20～19:20<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>MAKO | 18:15～19:15<br>ストレッチングヨガ<br>優<br>★      | ダンスストレッチ                                    | 18:20～19:05<br>フローヨガ<br>AKIM             | 18:40～19:25<br>ZUMBA<br>亜希                    | 18:00～19:00<br>リラックスヨガ<br>らん<br>★               | 20                                          | 18:30～19:15<br>UBOUND<br>鈴木 貴太                       | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>祐希子<br>★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18:10～18:55<br>ファイドウ<br>HARUNA | 18:30～19:30<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>yasuko<br>★       |                                              | 18:30 |       |
| 19:00                                     |                                        | 18:20～19:20<br>はじめてのバレエ<br>浜名 文子 |                                             |                                         |                                         |                                             | ★★                                       |                                               | ★★                                              |                                             | 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<br>パワーヨガ<br>小室圭子<br>★★★    | 19:45～20:30<br>ZUMBA<br>塚田 祐佳里   | 19:35～20:35<br>ビューティーヨガ<br>yasuko<br>★      | 25                                      | 19:45～20:30<br>やさしいパワーヨガ<br>Teiko       | 20:00～20:45<br>UBOUND<br>HARUNA             | 19:35～20:35<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>らん<br>★ | 19:40～20:25<br>REEJAM<br>亜希                   | 19:30～20:30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>Teiko<br>★★★    | 19:45～20:30<br>ファイドウ<br>鈴木 貴太               | 強3 難5                                                | 20:00閉館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                                    |                                              | 20:00 |       |
| 20:30                                     |                                        | 強3 難3                            |                                             | 20:00～21:00<br>パワーカーディオ<br>三浦 剛         | ★★                                      | 強4 難3                                       |                                          | 強3 難3                                         |                                                 |                                             |                                                      | ※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。<br>※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にて配布しております。<br>※お時間を過ぎるとご参加いただけません。<br>※整理券はなくなり次第、配布を終了いたします。<br>※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。<br>※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。<br>※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。<br>※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。<br>※溶岩タイム中は途中入退場可能です。<br>※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。<br>※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。<br>※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<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>小室圭子   | 20:55～21:40<br>メガダンス<br>塚田 祐佳里   | 21:00～22:00<br>姿勢改善ヨガ<br>yasuko<br>★★       |                                         | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>Teiko<br>★    | 21:10～21:55<br>ファイドウ<br>HARUNA              | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>らん<br>★★       | 21:00～21:45<br>HIP HOP<br>RYO                 | 21:00～21:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Teiko         | 20:55～21:55<br>フリースタイルJAZZ<br>めめ            | 強1 難1                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              | 21:30 |       |
| 22:00                                     | ★                                      | 強3 難3                            |                                             |                                         |                                         | 強3 難5                                       |                                          | 強2 難2                                         | ★                                               |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              | 22:00 |       |
| ジムエリアのご利用は22:00まで                         |                                        |                                  |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              | 22:00 |       |
| 22:30                                     | 22:30閉館                                |                                  |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              | 22:30 |       |
| 営業時間<br>平日 10:00～22:30<br>土日祝 10:00～20:00 |                                        |                                  |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              | 22:30 |       |
| 12月の休館日<br>5日、15日、25日、29日、30日、31日         |                                        |                                  |                                             |                                         |                                         |                                             |                                          |                                               |                                                 |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                    |                                              | 22:30 |       |