

CALDO CHIBACHUO STUDIO TIMETABLE

カルド千葉中央 10月スタジオスケジュール

			溶岩タイム	入門 ★	初中級 ★★	上級 ★★★
月	火	水	木	金	土	日
溶岩タイム 9：45～10：30 ※担当者/カテゴリー変更 時間変更	9：45～10：00	9：45～10：00	溶岩タイム 9：45～10：30	9：45～10：00	9：45～10：00	9：45～10：00
10：30～11：30 ビギナーヨガ レイ ★	10：00～10：45 やさしいフローヨガ sammy・★	10：00～11：00 週替わりレッスン ★★	10：30～11：30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	10：00～11：00 リラックスヨガ fuki ★	10：00～10：45 ウェイクアップヨガ 石川 悟子・★	10：00～11：00 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★
	11：15～12：15 フローヨガ sammy ★★	11：30～12：15 週替わりレッスン ★		11：30～12：15 ベーシックヨガ fuki・★★	11：15～12：15 ボディ コンディショニングヨガ 石川 悟子 ★★	11：30～12：15 ビギナーヨガ YOUICHI・★
溶岩タイム 11：30～12：45			12：00～12：45 陰ヨガ SATOMI・★	溶岩タイム 12：15～13：30	溶岩タイム 12：15～13：30	溶岩タイム 12：15～12：45
	溶岩タイム 12：15～14：30	溶岩タイム 12：15～14：00				
13：30～14：30 デトックスヨガ 井上 静香 ★★			13：30～14：30 フローヨガ fuki ★★			13：15～14：15 週替わりレッスン ★
				14：30～15：30 やさしいデトックスヨガ レイ ★	14：00～15：00 パワーヨガ 金子 守男 ★★★	溶岩タイム 14：15～15：15
15：00～16：00 リラックスヨガ 井上 静香 ★	15：30～16：30 アロマビューティーヨガ 小林 ★	15：00～16：00 ヒーリングヨガ よしか ★	15：30～16：30 ビギナーヨガ kayano ★		15：30～16：15 ストレッチングヨガ 金子 守男・★	
溶岩タイム 16：00～17：30	溶岩タイム 16：30～17：30	溶岩タイム 16：00～17：30	溶岩タイム 16：30～17：30	溶岩タイム 15：30～17：30	溶岩タイム 16：15～17：30	16：15～17：15 アロマフローヨガ sammy ★★
						17：45～18：45 リラックスヨガ sammy ★
溶岩タイム 18：00～18：45	溶岩タイム 18：00～18：30	18：00～18：15 18：15～19：15 リラックスヨガ 金子 守男 ★	溶岩タイム 18：00～18：30 18：30～19：30 デトックスヨガ Megumi ★★	18：00～18：15 18：15～19：00 やさしいフローヨガ sammy・★	18：00～19：00 ベーシックヨガ YOUICHI ★★	18：45～19：00
18：45～19：45 骨盤 コンディショニングヨガ よしか ★★	18：30～19：30 コアトレヨガ YOUICHI ★★					
		19：45～20：30 シェイプアップヨガ 金子 守男・★★★		19：30～20：30 やさしいパワーヨガ sammy ★★	【レッスン強度】 入 門：★ どなたでも安心 初中級：★★ 初めての方も可 上 級：★★★ 上級者向け	
20：30～21：30 アロマ陰ヨガ よしか ★	20：00～21：00 リラックスヨガ YOUICHI ★		20：00～21：00 ビギナーヨガ Megumi ★			
		21：00～22：00 骨盤 コンディショニングヨガ RISA ★★	溶岩タイム 21：00～22：00	21：00～22：00 ヒーリングヨガ 井上 静香 ★	【営業時間】 平 日 9：30-22：30 土日祝 9：30-19：30	
溶岩タイム 21：30～22：00	溶岩タイム 21：00～22：00				《10月休館日のお知らせ》 10月6日（月）10月16日（木） 10月26日（日） 10月31日（金）	
22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館		

※全てのレッスンに整理券が必要となります。整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布しております。

整理券、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、お水500m l ～1リットルを持ってスタジオへお入りください。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

※ホットスタジオはレッスン開始の15分前からご入室いただけます。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。又シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※レッスン中はインストラクターの指示に従って動いてください。

※溶岩タイムはホットスタジオをご自由にお使いいただける時間です。スタジオへの出入りが自由となります。

※レッスン参加は1日1本とさせていただきます。2本目の参加は追加レッスン料 1,980円（税込）が必要です。

※祝日は短縮営業の為、レッスン内容・お時間が変更になります。

デイトタイム会員様のご利用は時間外利用料1,980円（税込）が必要です。