

CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE

カルド琴似 9月スタジオスケジュール

月		火		水		木		金		土		日															
10:30~11:30 やさしいデトックス ヨガ mari ★		10:30~11:30 BODYMAKE Rieko ★★		10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ® SAYO ★★		10:30~11:30 BASIC1 麻衣 ★		10:30~11:30 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★		10:30~11:30 STRETCH Miho ★		10:30~11:30 ピラティス SAHO ★★		10:30~11:30 HIP&LEGS Miho ★★		10:30~11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★		10:30~11:30 BEGINNER SHIORI ★		10:30~11:30 パワーヨガ Nami ★★★		10:30~11:30 BASIC1 麻衣 ★		10:30~11:30 リラックスヨガ Miki ★		10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★	
12:00~12:45 リフレッシュヨガ mari ★★		12:15~13:15 UPPER BODY Rieko ★		12:00~13:00 シェイプアップヨガ SAHO ★★★		12:15~13:15 STRETCH Rieko ★		12:00~13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★		12:15~13:15 LOWER BODY Miho ★		12:00~13:00 ビギナーヨガ tomoko ★		12:15~13:15 BASIC1 間嶋 円 ★		12:00~13:00 リラックスヨガ KAO ★		12:15~13:15 WAIST SHIORI ★★		12:00~13:00 リラックスヨガ saki ★		12:15~13:15 STRETCH Ricco ★		12:00~13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★		12:15~13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★	
13:30~14:30 リラックスヨガ misuzu ★		13:45~14:45 BASIC1 SHIORI ★		13:30~14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★		13:45~14:45 BASIC2 SHIORI ★★		13:30~14:30 ビューティーヨガ mina ★		13:45~14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★		13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ Satomi ★★★		13:45~14:45 BODYMAKE 間嶋 円 ★★		13:30~14:30 アシュタンガヨガ® mina ★★★		13:45~14:45 BASIC1 SATOMI ★		13:30~14:30 ベシックヨガ 麻衣 ★★		13:45~14:45 WAIST Ricco ★★		13:30~14:30 ストレッチングヨガ haino ★		13:45~14:45 BASIC1 麻衣 ★	
15:00~16:00 やさしいフロー ヨガ kazue ★		15:15~16:15 HIP&LEGS Rieko ★★		15:00~16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★		15:15~16:15 BODYMAKE Ricco ★★		15:00~16:00 パワーヨガ Satomi ★★★				15:00~16:00 リラックスヨガ Nami ★		15:15~16:15 BEGINNER 間嶋 円 ★		15:00~16:00 ビューティーヨガ Ami ★				15:00~16:00 やさしいデトックス ヨガ Miki ★		15:15~16:15 BEGINNER haino ★		15:00~16:00 シェイプアップヨガ Iku ★★★		15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★	
17:45~18:45 パワーヨガ mina ★★★		18:00~19:00 BASIC2 Ricco ★★		17:30~18:30 やさしいデトックス ヨガ Iku ★		17:45~18:45 HIP&LEGS Ricco ★★		17:30~18:30 ストレッチングヨガ Ami ★				18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★				18:00~19:00 ビギナーヨガ 麻衣 ★		18:15~19:15 LOWER BODY Ricco ★		18:00~19:00 やさしいデトックス ヨガ Miki ★		18:15~19:15 LOWER BODY Ricco ★		18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★		18:00~19:00 ビューティーヨガ KIHO ★	
19:15~20:15 ヒーリングヨガ mina ★		19:30~20:30 BASIC1 haino ★		19:00~20:00 フローヨガ haino ★★		19:15~20:15 UPPER BODY Ricco ★		19:00~20:00 デトックスヨガ Iku ★★		19:15~20:15 BEGINNER haino ★		19:15~20:15 ビギナーピラティス Rieko ★		19:30~20:30 BASIC1 SATOMI ★		19:30~20:30 ヴィンヤサヨガ Ricco ★★★		19:45~20:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★									
20:45~21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★		21:00~22:00 BEGINNER haino ★		20:30~21:30 ストレッチングヨガ Chinatsu ★		21:00~22:00 BASIC1 haino ★		20:30~21:30 週替わりレッスン ★		21:00~22:00 BASIC1 麻衣 ★		20:45~21:45 ビューティーヨガ SATOMI ★		21:00~22:00 BODYMAKE Rieko ★★		21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★											
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

※ホットヨガレッスンは定員40名、マシンピラティスレッスンは定員10名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※ホットヨガレッスンの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致します。

※マシンピラティスのレッスンは、予約必須となります。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。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。

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※ホットヨガのレッスンはバスタオルを敷いてご利用下さい。