

CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE

カルド琴似 10月スタジオスケジュール

月	火		水		木		金		土	日
9:00	NEW 9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★		NEW 9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★		NEW 9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★				NEW 9:15~10:00 HIP&LEGS Ricco ★★	
9:30										
10:00	内容変更								担当/内容変更	
10:30	10:30~11:30 ビューティーヨガ 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 中医学生ヨガ® 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							10:30~11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:30~11:30 WAIST Ricco ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ Miki ★	10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★
11:00										
11:30										
12:00	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 SATOMI ★	12:00~13:00 ピキナーヨガ tomoko ★	12:15~13:15 BASIC2 間嶋 円 ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★
12:30										
12:30	内容変更									
12:30										
13:00										
13:30	13:30~14:30 デトックスヨガ misuzu ★★	13:45~14:45 HIP&LEGS 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 ワインヤサヨガ Satomie ★★★	13:45~14:45 BASIC1 間嶋 円 ★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ® mina ★★★	13:45~14:45 BASIC1 SAHO ★
14:00										
14:00										
14:30										
14:30										
15:00	15:00~16:00 やさしいフロー ヨガ kazue ★	15:15~16:15 STRETCH SAHO ★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS Ricco ★★	15:00~16:00 パワーヨガ Satomie ★★★		15:00~16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15~16:15 BODYMAKE 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 ★
15:30										
15:30										
16:00										
16:00										
16:30										
16:30										
17:00										
17:00										
17:30	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 BODYMAKE Ricco ★★	17:30~18:30 ストレッチングヨガ Ami ★					
18:00										
18:00										
18:30										
18:30										
19:00	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 ADVANCE Ricco ★★★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15~20:15 UPPER BODY haino ★	19:15~20:15 ピキナーピラティス Rieko ★	19:00~20:00 LOWER BODY SATOMI ★		
19:30										
19:30										
20:00										
20:00										
20:30										
20:30										
21:00	20:45~21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	21:00~22:00 LOWER BODY haino ★	20:30~21:30 ストレッチングヨガ Chinatsu ★	21:00~22:00 UPPER BODY haino ★	20:30~21:30 リラックスヨガ kiriko ★	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 ピキナーヨガ Ricco ★★★	19:45~20:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★★
21:30										
21:30										
22:00										
22:00										
22:30										
22:30										

※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。