

CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE

カルド琴似 11月スタジオスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
9:00														
9:30	9 : 15~10 : 00 BASIC1 Rieko ★				9 : 15~10 : 00 BODYMAKE Miho ★★		9 : 15~10 : 00 UPPER BODY Miho ★				9 : 15~10 : 00 HIP&LEGS Ricco ★★			
10:00														
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 中医養生ヨガ® CHIIHIRO ★	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 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 ビギナーヨガ tomoko ★	12 : 15~13 : 15 BASIC1 SAHO ★	12 : 00~13 : 00 リラックスヨガ KAO ★	12 : 15~13 : 15 BODYMAKE SHIORI ★★	12 : 00~13 : 00 リラックスヨガ saki ★	12 : 15~13 : 15 ADVANCE Ricco ★★★	12 : 00~13 : 00 リフレッシュヨガ Miki ★★	12 : 15~13 : 15 HIP&LEGS SHIORI ★★
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 ヴィンヤサヨガ Satomi ★★★	13 : 45~14 : 45 BEGINNER 麻衣 ★	13 : 30~14 : 30 アシュタンガヨガ® mina ★★★	13 : 45~14 : 45 WAIST SAHO ★★	13 : 30~14 : 30 ベーシックヨガ 麻衣 ★★	13 : 45~14 : 45 BASIC1 haino ★	13 : 30~14 : 30 ストレッチングヨガ haino ★	13 : 45~14 : 45 LOWER BODY Ricco ★
14:00														
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 Satomi ★★★		15 : 00~16 : 00 リラックスヨガ Nami ★	15 : 15~16 : 15 BASIC2 麻衣 ★★	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 LOWER BODY 麻衣 ★	15 : 00~16 : 00 シェイプアップヨガ Iku ★★★	15 : 15~16 : 15 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
17:45	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 ★			16 : 45~17 : 45 WAIST Rieko ★★			16 : 30~17 : 15 フローヨガ Miki ★★	16 : 45~17 : 45 BODYMAKE Rieko ★★	16 : 30~17 : 15 ベーシックヨガ KIHO ★★	16 : 45~17 : 45 BASIC1 麻衣 ★
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	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 ビギナーピラティス Rieko ★	19 : 00~20 : 00 LOWER BODY SATOMI ★						
20:00														
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 ★	担当変更	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 ★★					
21:30														
22:00														
22:30	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。

※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。