CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE カルド琴似 12月スタジオスケジュール

カルト等似 12月人ダンオ人グンユール													
Я		*		*		金			±		8	4	
9.00										<u> </u>		9:00	
9:15~10:00		İ		9:15~10:00		9:15~10:00		!			i		
9:15~10:00 BASIC1				9:15~10:00 BODYMAKE		9:15~10:00 UPPER BODY				9:15~10:00 HIP&LEGS	il.		
9:30 Rieko				Miho		Miho				Ricco	ı		9:30
*				**		*				**	i		1
10:00				- ^ ^		•							10-00
10:30													10:30
10:30~11:30 10:30~11:30 ビューティーヨガ BODYMAKE	10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ®	10:30~11:30 BASIC1	10:30~11:30	10:30~11:30 STRETCH	10:30~11:30 ピラティス	10:30~11:30 HIP&LEGS	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ	10:30~11:30 BEGINNER	10:30~11:30 パワーヨガ	10:30~11:30 WAIST	10:30~11:30 リラックスヨガ	10:30~11:30 BASIC2	
mari Rieko	夫脚夫氏育盤 3万® SAYO	BASICI 麻衣	中医養生ヨガ® CHIHIRO	Miho	SAHO	Miho	製物以無コル KAO	SHIORI	Nami	Ricco	リラックスヨガ Miki	SHIORI	
* **		##4X ★		mino ★	**	Mino ★★	**	× ×	Nami ***	**	MIKI *	**	11:00
	**	*	*	*	**	**	**	*	***	**	*	**	4
11:30													11:30
12:00 12:00~12:45		1	12:00~13:00	1		1		1		1		1	12:00
リフレッシュヨガ	12:00~13:00		肩こり・腰痛改善		12:00~13:00		12:00~13:00		12:00~13:00		12:00~13:00		1
mari 12:15~13:15	シェイプアップヨガ	12:15~13:15	ヨガ	12:15~13:15	ビギナーヨガ	12:15~13:15	リラックスヨガ	12:15~13:15	リラックスヨガ	12:15~13:15	リフレッシュヨガ	12:15~13:15	
12:30 ** UPPER BODY	SAHO	STRETCH	mari	LOWER BODY	tomoko	BASIC1	KAO	BODYMAKE	saki	ADVANCE	Miki	HIP&LEGS	12:30
Rieko	***	Rieko	**	SATOMI	*	SAHO	*	SHIORI	*	Ricco	**	SHIORI	
13:00		*	****	*		*		**		***		**	13:00
	ļ <u> </u>										.		4
13:30		j		i		1		1		i		1	13:30
13:30~14:30	13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30		4
デトックスヨガ 13:45~14:45	リラックスヨガ	13:45~14:45	ビューティーヨガ	13:45~14:45	ヴィンヤサヨガ	13:45~14:45	アシュタンガヨガ®	13:45~14:45	ベーシックヨガ	13:45~14:45	ストレッチングヨガ	13:45~14:45	4
14:00 MISUZU HTP&LEGS	MAYUMI	BASIC2	mina	ON THE BEAT2	Satomi	BEGINNER	mina	WAIST	麻衣	BASIC1	haino	LOWER BODY	14:00
** SHIORI	*	SHIORI	*	SATOMI	***	麻衣	***	SAHO	**	haino	*	Ricco	4
14:30 ★★		**		**		*		**		*		*	14:30
	<u> </u>												4
													1
15:00~16:00		,]] "		1	15:00~16:00	1		1	15:00
やさしいフロー	15:00~16:00		15:00~16:00		15:00~16:00		15:00~16:00		やさしいデトックス		15:00~16:00		
ヨガ 15:15~16:15	リフレッシュヨガ	15:15~16:15	パワーヨガ		リラックスヨガ	15:15~16:15	ビューティーヨガ		ヨガ	15:15~16:15	シェイプアップヨガ	15:15~16:15	
kazue STRETCH	MAYUMI	HIP&LEGS	Satomi		Nami	BASIC2	Ami		Miki	LOWER BODY	Iku	BASIC2 with	15:30
* SAHO	**	Ricco	***		*	麻衣	*		*	麻衣	***	Cardio Tramp	
*		**		J į		**				*		Ricco	
10.00											1	**	10.00
										1			
16:30				ļ	İ	ļ			16:30~17:15		16:30~17:15		16:30
				ļ	İ	16:45~17:45		•	フローヨガ	16:45~17:45	ベーシックヨガ	16:45~17:45	1
17:00						WAIST		1	Miki	BODYMAKE	кіно	BASIC1	17:00
						Rieko			★★ 17:15~17:30 選活タイム	Rieko	★★ 17:15~17:30 選活タイム	麻衣	4
17:30	17:30~18:30	+		1		**			17:15~17:30 温治タイム	**	17:15~17:30 温波タイム	*	17:30
	やさしいデトックス		17:30~18:30								d .		4
17:45~18:45	ヨガ	17:45~18:45	ストレッチングヨガ		10.00.10.17	1		1		1		1	18:00
パワーヨガ 18:00~19:00	Iku	BODYMAKE	Ami		18:00~18:45 フローヨガ		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		
mina BASIC2	*	Ricco	*		フローヨカ Rieko		ビギナーヨガ	18:15~19:15	ビラティス		中医養生ヨガ®		1
18:30 ★★★ Ricco		**		ı İ	kieko ★★		麻衣	18:15~19:15 LOWER BODY	Rieko	:	KIHO		18:30
**	į			į	^^	J	*	Ricco	**		*		1
19:00		!		1				*		J		J	19:00
	19:00~20:00		19:00~20:00			19:00~20:00					;		1
19:15~20:15	フローヨガ	19:15~20:15	デトックスヨガ	19:15~20:15	19:15~20:15	LOWER BODY							1
19-30	haino	ADVANCE	Iku	UPPER BODY	19:15~20:15 ビギナービラティス	SATOMI		1					19:30
ヒーリングヨガ mina 19:30~20:30 BASIC1	**	Ricco	**	haino	Rieko	*	19:30~20:30 ヴィンヤサヨガ	19:45~20:45					1
BASICI		***		*	*			BASIC2 with	20.0	0 閉館	20.0	0 19161 0	20.00
20:00 * haino							Ricco ★★★	Cardio Tramp	20:0	O MINE	20:0	O MINI	
							^ * *	SATOMI					
20:30	20:30~21:30		20:30~21:30	·				**					20:30
20:45~21:45	20:30~21:30 ストレッチングヨガ		20:30~21:30 リラックスヨガ]							
21:00 肩こり・腰痛改善	Chinatsu		リラックスヨカ kiriko		20:45~21:45		21:00~21:45	1					21:00
ヨガ 21:00~22:00	*	21:00~22:00	*	21:00~22:00	ビューティーヨガ	21:00~22:00	デトックスヨガ						
nakajima LOWER BODY	^	UPPER BODY	•	BASIC1	SATOMI	BODYMAKE	nakajima	21:15~22:00					
21:30 ** haino		haino		haino	*	Rieko	nakajima ★★	STRETCH					21:30
*		*		*		**		SATOMI					
	<u> </u>							*					
22:00													22:00
22:30 閉館	22:30 日	260	22 : 30	19160	22 : 30	19167	22:30	1 121107					22:30
30 Mills			22:30										

※ホットヨガレッスンは定員40名、マシンビ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。