

CALDO KOTONI STUDIO TIMETABLE

カルド琴似 12月スタジオスケジュール

月		火		水		木		金		土		日															
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 ★★																	
10:30~11:30 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 中腰養生ヨガ® 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 リラクسس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 SATOMI ★		12:00~13:00 ピギナーヨガ tomoko ★		12:15~13:15 BASIC1 SAHO ★		12:00~13:00 リラクسسヨガ KAO ★		12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★		12:00~13:00 リラクسس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 ★★	
13:30~14:30 デトックスヨガ misuzu ★★		13:45~14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★		13:30~14:30 リラクسس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 Ricco ★		13:30~14:30 ストレッチングヨガ haino ★		13:45~14:45 LOWER BODY Ricco ★	
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 リラクسس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 ★★					
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 ★		18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★		16:45~17:45 WAIST Rieko ★★		18:00~19:00 ピギナーヨガ 麻衣 ★		18:15~19:15 LOWER BODY Ricco ★		18:00~19:00 ビラティス Rieko ★★		18:00~19:00 中腰養生ヨガ® 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 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 ピギナーピラティス Rieko ★		19:00~20:00 LOWER BODY SATOMI ★		19:30~20:30 ヴィンヤサヨガ Ricco ★★★★		19:45~20:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★		20:00 閉館		20:00 閉館					
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 リラクسسヨガ kiriko ★		21:00~22:00 BASIC1 haino ★		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 ★★		21:15~22:00 STRETCH SATOMI ★									
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。