



CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE

お盆期間スタジオスケジュール

デイトム会員様も
ご利用いただけます

祝日営業 11日(月・祝)		通常営業 12日(火)		短縮営業 13日(水)		ノースタッフデー 14日(木) 15日(金)		通常営業 16日(土)		通常営業 17日(日)	
9:00	9:00~10:00 美ボディメイクヨガ Sawa ★★			9:00~10:00 気と血の巡りヨガ SATOKA ★				9:00~10:00 リラクゼーション ピラティス Yuki ★	9:00~10:00 波乗りバランスヨガ RISA ★★	9:00	
9:30										9:30	
10:00		10:00~11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★		10:30~11:30 プランクヨガ 真央 ★★				10:30~11:30 目覚めの やさしいパワーヨガ MASAKI ★★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ nao ★	10:00	
10:30	10:30~11:30 心を満たすキャンドル リラックスヨガ Sawa ★									10:30	
11:00		溶岩タイム30分								11:00	
11:30	溶岩タイム30分			溶岩タイム15分						11:30	
12:00		12:00~12:45 アロマリラックスヨガ しのぶ ★		12:15~13:15 股関節やわらかヨガ 真央 ★				12:00~12:45 音に委ねるおやすみヨガ MASAKI ★	12:00~12:45 ピラティス nao ★★	12:00	
12:30	12:30~13:30 シェイプアップフローヨガ 真央 ★★★	溶岩タイム15分							溶岩タイム15分	12:30	
13:00				溶岩タイム30分				溶岩タイム45分		13:00	
13:30		13:30~14:30 リンパビューティーヨガ しのぶ ★★								13:30	
14:00	14:00~15:00 ヒップメイクヨガ 真央 ★★	溶岩タイム30分		14:15~15:15 究極のヒーリング アロマ陰ヨガ&ヨガニドラ Kanae ★				14:00~15:00 アロマビューティーヨガ 小林 ★	13:30~14:30 キャンドル 夏バテ解消ヨガ ANNA ★	14:00	
14:30				溶岩タイム15分				溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	14:30	
15:00	溶岩タイム30分									15:00	
15:30		15:30~16:30 ヒーリングヨガ MASAKI ★		16:00~17:00 デトックスヨガ AKKO ★★				16:00~17:00 デトックスヨガ SATOKA ★★	15:30~16:15 バランスアップヨガ ANNA ★★★	15:30	
16:00	16:00~17:00 ビギナーピラティス SATOKA ★	溶岩タイム60分		溶岩タイム30分				溶岩タイム30分	溶岩タイム75分	16:00	
16:30										16:30	
17:00	溶岩タイム30分									17:00	
17:30										17:30	
18:00	18:00~19:00 アロマ陰ヨガ 山の日スペシャル Kanae ★	18:15~19:15 夏の疲れをデトックス ビギナーヨガ Megumi ★		18:00~19:00 プラネタリウム リラックスヨガ AKKO ★				18:00~19:00 プラネタリウム ストレッチングヨガ SATOKA ★	18:00~19:00 ヒーリングヨガ yoshiko ★	18:00	
18:30				溶岩タイム30分				溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	18:30	
19:00	溶岩タイム30分									19:00	
19:30										19:30	
20:00		19:45~20:45 夏の疲れを解消 デトックスヨガ Megumi ★★								20:00	
20:30										20:30	
21:00		21:15~22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★								21:00	
21:30										21:30	
22:00										22:00	

休館日

休館日

★ 初級:どなたでも安心
★★ 初中級:初めての方でも可
★★★ 上級:上級者向け

《スタッフ在駐時間》
平日 9:30~22:30
土日祝 8:00~20:00

《ノースタッフデー》
5日・15日・25日・月末最終日