

CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE

カルド南行徳 11月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						9:00～10:00 ビギナーピラティス Yuki ★	9:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:00～11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★	10:00～10:45 ビギナーヨガ 真央 ★	10:00～11:00 ビューティーヨガ MIHO ★	10:00～11:00 デトックスヨガ RISA ★★			10:00
10:30			溶岩タイム15分			10:30～11:30 ボディメイクヨガ 舞絵驊ゆう子 ★★	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ nao ★	10:30
11:00	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分		溶岩タイム15分	溶岩タイム30分			11:00
11:30			11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	11:45～12:45 シェイプアップヨガ MIHO ★★★				11:30
12:00	11:45～12:45 アロマ ストレッチングヨガ Sawa ★	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★			12:00～13:00 陰ヨガ Kanae ★	12:00～12:45 アロマビギナーヨガ 舞絵驊ゆう子 ★	12:00～12:45 ピラティス nao ★★	12:00
12:30	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム60分	溶岩タイム75分	溶岩タイム15分	溶岩タイム45分	溶岩タイム15分	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～14:30 ビギナーピラティス SHIHO ★	13:30～14:30 フローヨガ しのぶ ★★			13:45～14:30 ボディメイクヨガ momoko ★★		13:30～14:30 ストレッチングヨガ ANNA ★	13:30
14:00			14:00～15:00 ビューティーヨガ KAORI ★	14:30～15:30 ストレッチングヨガ SATOKA ★	溶岩タイム15分	14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★	溶岩タイム30分	14:00
14:30	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分			溶岩タイム30分		14:30
15:00					15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★		時間変更	15:00
15:30	15:30～16:15 リフレッシュヨガ KAORI ★★	15:30～16:30 ヒーリングヨガ MASAKI ★		溶岩タイム15分			15:30～16:30 パワーヨガ ANNA ★★★	15:30
16:00			16:00～17:00 デトックスヨガ AKKO ★★	16:15～17:00 ピラティス SATOKA ★★	溶岩タイム75分	16:00～17:00 デトックスヨガ SATOKA ★★	溶岩タイム60分	16:00
16:30	溶岩タイム75分	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30分		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		18:15～19:15 ビギナーヨガ Megumi ★	※別シートを ご確認ください 18:30～19:30 週替わり レッスン ★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 リラックスヨガ Satomi ★	18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00～19:00 ヒーリングヨガ yoshiko ★	18:00
18:30	18:30～19:15 ピラティス Kanae ★★					溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	19:45～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45～20:45 デトックスヨガ Megumi ★★	20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★	19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	★ 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		20:00
20:30								20:30
21:00	21:00～22:00 ベーシックヨガ SATOKA ★★	21:15～22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★	21:15～22:00 アロマリラックスヨガ Satomi ★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ YOKO ★★	21:15～22:00 ストレッチングヨガ MASAKI ★	《スタッフ在駐時間》 平日 9:30～22:30 土日祝 8:00～20:00 《ノンスタッフデー》 5日・15日・25日・月末最終日		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

※全てのレッスンに整理券が必要です。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。

※レッスンは1日1レッスン参加可能です。溶岩タイムは時間制限、回数制限はございません。

※スタジオへはレッスン開始の15分前からご入室いただけます。

※ヨガマットを準備しておりますので、受講したい場所を選びご利用ください。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバスタオルを敷いてご利用ください。

※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。

※体調不良の場合は退出可能ですが、再度入室することはできません。

※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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※安全の為、取れやすいアクセサリなどは予め外してご利用ください。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。