



お盆スケジュール



カルド南柏

	8/11 月 山の日 祝日営業 10時～20時	8/12 火 通常営業 10時～23時	8/13 水 短縮営業 10時～20時	8/14 木 短縮営業 10時～20時	8/15 金 休館日	8/16 土 休館日
10:00	溶岩タイム 10:00～10:30	溶岩タイム 10:00～10:30	溶岩タイム 10:00～10:30	溶岩タイム 10:00～10:30	休 館 日	休 館 日
11:00	10:30～11:30 真夏のボディメイク！ 引き締めフローヨガ Miree ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ ヤマダチアキ ★	10:30～11:30 発汗フローヨガ Sawa ★★	10:30～11:30 機能改善ストレッチ HIRO ★		
12:00	12:00～12:45 全身スッキリ！ 気分爽快ヨガ Miree ★	12:00～13:00 アロマ 骨盤コンディショニング ヨガ Sawa ★★	12:00～12:45 アロマリラックスヨガ YOSHIKO★	12:00～12:45 身体を整えてスッキリ！ 姿勢改善ヨガ tetsuo ★★		
13:00	溶岩タイム 12:45～13:15	溶岩タイム 13:00～13:30	溶岩タイム 12:45～13:15	13:15～14:00 熏りで心スッキリ！ アロマリラックスヨガ tetsuo ★		
14:00	13:45～14:45 月礼拝アドバンス HIRONO ★★★	14:00～14:45 アロマ やさしいデトックスヨガ kotoho ★	13:45～14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★	14:30～15:30 たっぷり汗でスッキリ！ やさしいフローヨガ tetsuo ★★		
15:00	15:15～16:15 基本を確認 ビギナーヨガ SUN★	溶岩タイム14:45～15:15	溶岩タイム 14:45～15:30	溶岩タイム 15:30～16:00		
16:00	16:45～17:30 心と身体に深呼吸を！ リフレッシュヨガ SUN ★★	15:30～16:30 アロマ ストレッチングヨガ みか ★	16:00～17:00 アロマリフレッシュヨガ CHIAKI ★★	16:30～17:30 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★		
17:00	溶岩タイム18:00～18:15	溶岩タイム 16:30～17:30	溶岩タイム 17:00～17:30	溶岩タイム18:00～18:15		
18:00	18:15～19:15 やさしいデトックスヨガ みほ ★	18:30～19:30 美ボディメイクヨガ Sawa ★★	18:30～19:15 山を感じて土台を安定！ グラウンディングヨガ HIRONO ★	18:15～19:15 整骨ヨガ（下肢編） Mii ★★		
19:00	20:00閉館	20:00～21:00 キャンドル リラックスヨガ Sawa ★	20:00閉館	20:00閉館		
20:00	溶岩タイム	21:30～22:15 アロマキャンドル ヒーリングヨガ YOSHIKO ★	20:00閉館	20:00閉館		
21:00	初級 ★	23:00閉館	20:00閉館	20:00閉館		
22:00	初中級 ★★		20:00閉館	20:00閉館		
23:00	上級 ★★★		20:00閉館	20:00閉館		

【スタジオレッスン参加について】

- レッスン2本目は1,980円(税込)で受講可能です。
- デイタイム会員様は1,980円(税込)のお支払いで土日祝日も利用可能です。
- 整理券はレッスン開始の30分から5分前までフロントにて配布しております。
- スタジオへのご入室は、レッスン開始の15分前からです。
- スタジオへのお持物はバスタオル、フェイスタオル、整理券、お水(500ml以上)をお持ちください。
- スタジオ内での私語は周りのお客様のご迷惑になりますので、ご遠慮ください。
- 体調不良以外での途中退会はご遠慮ください。

🌸 ⇒アロマクラス

🕯️ ⇒キャンドルクラス

LINE



LINE未登録の会員様は是非ご登録下さい。
イベント情報や休館情報をいち早く配信いたします。