

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 9月スタジオスケジュール

		溶岩・温活 タイム		★ 初級クラス	★★ 中級クラス	★★★ 上級クラス		
		月	火	水	木	金	土	日
10:00	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 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 溶岩タイム
10:30	10:30～11:30 ベーシックヨガ りさ ★★	10:30～11:30 リラクセスヨガ miho ★ ゆるホット	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ miho ★ ゆるホット	10:30～11:30 ピラティス ヤマダ チアキ ★★	10:30～11:30 ビギナーピラティス めぐ ★ ゆるホット	10:30～11:30 フローヨガ yumi ★★	10:30～11:30 フローヨガ yumi ★★
11:00								
11:30							11:30～11:45	11:30～11:45
12:00	12:00～12:45 ビューティーヨガ りさ ★ ゆるホット	12:00～13:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Sawa ★★	12:00～12:45 アロマリラクセスヨガ YOSHIKO ★	12:00～12:45 肩こり・腰痛改善ヨガ レイ ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ ヤマダ チアキ ★ ゆるホット	12:15～13:00 リラクセスヨガ YOUICHI ★	12:15～13:15 アロマ ビューティーヨガ らん ★	12:15～13:15 アロマ ビューティーヨガ らん ★
12:30	12:45～13:15 溶岩タイム	13:00～13:30 溶岩タイム	12:45～13:15 溶岩タイム	↑IR/カテゴリー変更↑				
13:00				13:15～14:00 リラクセスヨガ tetsuo ★	13:00～14:00 溶岩タイム			
13:30						13:30～14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★★ ゆるホット	13:45～14:30 リフレッシュヨガ らん ★★	13:45～14:30 リフレッシュヨガ らん ★★
14:00	13:45～14:45 シェイプアップヨガ HIRONO ★★★	14:00～14:45 ビューティーヨガ kotoho ★	13:45～14:45 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★ ゆるホット					
14:30		14:45～15:00		14:30～15:30 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	14:30～15:15 ベーシックヨガ tetsuo ★★	14:30～14:45	14:30～14:45	14:30～14:45
15:00			14:45～15:30 溶岩タイム					
15:30	15:15～16:15 ビギナーヨガ SUN ★	15:30～16:30 アロマ ストレッチングヨガ みか ★ ゆるホット		15:30～16:00 溶岩タイム		15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラクセスヨガ kotoho ★ ゆるホット	15:15～16:15 リラクセスヨガ kotoho ★ ゆるホット
16:00			16:00～17:00 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★ ゆるホット		15:45～16:30 アロマ ヒーリングヨガ tetsuo ★			
16:30	16:45～17:30 デトックスヨガ SUN ★★	16:30～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 やさしいフローヨガ YOSHIKO ★ ゆるホット	16:30～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 ビューティーヨガ Sawa ★	16:45～17:30 ベーシックヨガ kotoho ★★	16:45～17:30 ベーシックヨガ kotoho ★★
17:00								
17:30						17:30～17:45	↑IR/カテゴリー変更↑	↑IR/カテゴリー変更↑
18:00	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～18:30 溶岩タイム	18:00～18:30 溶岩タイム			
18:30	18:30～19:30 ストレッチングヨガ みほ ★ ゆるホット	18:30～19:30 ベーシックヨガ tetsuo ★★	18:30～19:15 ストレッチングヨガ HIRONO ★	18:30～19:30 骨盤コンディショニング ヨガ Mii ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ Sawa ★	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:00～18:45 週替わりクラス	18:00～18:45 週替わりクラス
19:00								18:45～19:15 溶岩タイム
19:30		↑IR変更↑						
20:00	↓レッスン内容同じです↓ 20:00～21:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	20:00～21:00 ビギナーヨガ tetsuo ★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★★	20:00～21:00 ビギナーヨガ Mii ★	20:00～20:45 パワーヨガ Sawa ★★			
20:30								
21:00		↑IR変更↑						
21:30	↓9月限定↓ 21:30～22:15 機能改善ストレッチ HIRO ★	21:30～22:15 アロマヒーリングヨガ YOSHIKO ★ ゆるホット	21:15～22:15 やさしい デトックスヨガ YOKO ★	21:30～22:15 ベーシックヨガ SUN ★★	21:15～22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★ ゆるホット			
22:00								
22:30	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館			

スタジオレッスン参加について

- ※全てのレッスンは定員60名です。
- ※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。
- ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
- ※デイトム会員様は18:00までに必ずチェックアウトをお願い致します。
- ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます
- ※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。
- ※レッスンを途中退出された場合、スタジオへの再入場はご遠慮ください。
- ※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。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用ください。
- ※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。
- ※祝日は、短縮営業となりますのでレッスン内容に変更がございます。

《9月休館日のお知らせ》
10日(水)
20日(土)
30日(火)

【営業時間】
平日/10:00-23:00
土日祝/10:00-20:00

【住所】〒277-0075
千葉県柏市南柏中央6-7
フィールズ南柏モール I 4F

【TEL】04-7186-7634