

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE
カルド南柏 11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
10:30 10:30～11:30 ベーシックヨガ りさ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ miho★	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★	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★	10:30～11:30 フローヨガ yumi★★
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★	12:00～13:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Sawa★★	12:00～12:45 アロマリラックスヨガ 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★	12:15～13:00 リラックスヨガ YOUICHI★	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				
13:30			13:15～14:00 リラックスヨガ tetsuo★	13:00～14:00 溶岩タイム		
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★			13:30～14:30 シェイプアップヨガ YOUICHI★★★	13:45～14:30 リフレッシュヨガ らん★★
14:30	14:45～15:00	14:45～15:30 溶岩タイム	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
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★		15:30～16:00 溶岩タイム	15:45～16:30 アロマ ヒーリングヨガ tetsuo★	15:15～16:00 ビギナーヨガ Sawa★	15:15～16:15 リラックスヨガ kotoho★
16:30		16:00～17:00 リフレッシュヨガ CHIAKI★★				
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★	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★★
17:30					17:30～17:45	
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		18:00～18:45 ビギナーヨガ Mari★
18:30 18:30～19:30 ストレッチングヨガ みほ★	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★★	18:45～19:15 溶岩タイム
19:30						
20:00 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 ヴァンヤサフローヨガ HIRONO★★★	20:00～21:00 ビギナーヨガ Mii★	20:00～20:45 パワーヨガ Sawa★★★	《11月休館日のお知らせ》 10日(月) 20日(木) 30日(日)	
21:30 21:30～22:15 週替わりクラス	21:30～22:15 アロマヒーリングヨガ YOSHIKO★	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★		
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。

※デイトタイム会員様は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。