

CALDO MINAMIKASHIWA STUDIO TIMETABLE

カルド南柏 26年1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 フローヨガ 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 テアキ ★★	10:30～11:30 ピグナーピラティス めぐ ★	10:30～11:30 フローヨガ yumi ★★
11:00							
11:30	↑カテゴリー変更↑					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 テアキ ★	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							
13:00	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	↓R・カテゴリー変更↓			13:15～14:00 リラックスヨガ tetsuo ★	13:00～14:00 溶岩タイム		
14:00	13:45～14:45 ベーシックヨガ Chai ★★	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 ★	↓カテゴリー変更↓		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		14:30～15:30 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
15:00		↓変更↓	14:45～15:30 溶岩タイム				
15:30	15:15～16:15 ピグナーヨガ SUN ★	15:30～16:30 週替わりレッスン		15:30～16:00 溶岩タイム		15:15～16:00 ピグナーヨガ Sawa ★	15:15～16:15 リラックスヨガ kotoho ★
16:00					15:45～16:30 アロマ ヒーリングヨガ tetsuo ★		
16:30			16:00～17:00 リフレッシュヨガ CHIAKI ★★				
17:00	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 ピグナーヨガ Mari ★
18:30	18:30～19:30 ストレッチ HIRO ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ ★★	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 ピグナーヨガ Sawa ★	18:15～19:15 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	18:45～19:15 溶岩タイム
19:00							
19:30	↑R・カテゴリー変更↑						
20:00	20:00～21:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	20:00～21:00 ピグナーヨガ tetsuo ★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ HIRONO ★★★	20:00～21:00 ピグナーヨガ Mii ★	20:00～20:45 パワーヨガ Sawa ★★	《1月休館日のお知らせ》 10日(土)・20日(火)・31日(土) 《年末年始休業のお知らせ》 12月30日(火)～1月4日(日)	
20:30							
21:00							
21:30	21:30～22:15 週替わりレッスン	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 ★	↓ 変更 ↓ 21:30～22:15 週替わりレッスン	21:15～22:15 ストレッチングヨガ YOKO ★	【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	
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。