

# CALDO Gamou4chome STUDIO TIMETABLE

## カルド蒲生四丁目 7月～スタジオスケジュール

|       | 月                                          | 火                                      | 水                                          | 木 | 金                                                           | 土                                           | 日                                             |       |
|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|
| 9:00  |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 9:00  |
| 9:30  |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             | NEW                                           | 9:30  |
| 10:00 | NEW                                        |                                        | 10:00～11:00<br>ベーシックヨガ<br>歩<br>★★          |   | 10:00～11:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Samico ★                  | 10:00～11:00<br>ビューティーヨガ<br>Kako<br>★        | 10:00～11:00<br>ボディメイク<br>ボクシング<br>YU-RI ★★    | 10:00 |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>HIROMI<br>★       | 10:30～11:30<br>やさしいパワーヨガ<br>AKKO<br>★★ |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 10:30 |
| 11:00 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 11:00 |
| 11:30 | NEW                                        |                                        | 11:30～12:30<br>やさしいフローヨガ<br>Saeko<br>★     |   | 11:30～12:30<br>パワーヨガ<br>Samico<br>★★★                       | 11:30～12:30<br>ヴィンヤサフロー<br>ヨガ<br>Kako ★★★   | 11:30～12:30<br>陰ヨガ<br>YU-RI<br>★              | 11:30 |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>ピラティス<br>HIROMI<br>★★       | 12:00～13:00<br>ストレッチングヨガ<br>AKKO<br>★  |                                            |   | アロマ溶岩タイム<br>12:30～13:30                                     | 溶岩タイム<br>12:30～13:00                        | 溶岩タイム<br>12:30～13:00                          | 12:00 |
| 12:30 | 溶岩タイム<br>13:00～13:30                       | 溶岩タイム<br>13:00～13:30                   | 13:00～14:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>Saeko ★★★  |   |                                                             |                                             |                                               | 12:30 |
| 13:00 |                                            | NEW                                    |                                            |   |                                                             | 13:30～14:30<br>リラックスヨガ<br>★<br>※別紙参照        | NEW<br>13:30～14:30<br>ベーシックヨガ<br>honami<br>★★ | 13:00 |
| 13:30 | 14:00～15:00<br>ストレッチングヨガ<br>歩<br>★         | 14:00～15:00<br>フローヨガ<br>もも<br>★★       | アロマ溶岩タイム<br>14:00～15:00                    |   | 14:00～15:00<br>ビギナーヨガ<br>彩花<br>★<br>溶岩タイム<br>15:00～15:30    | 溶岩タイム<br>14:30～15:30                        | アロマ溶岩タイム<br>14:30～15:30                       | 13:30 |
| 14:00 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 14:00 |
| 14:30 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 14:30 |
| 15:00 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 15:00 |
| 15:30 | 15:30～16:30<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>歩<br>★★        | 15:30～16:30<br>アロマリラックスヨガ<br>真穂<br>★   | 15:30～16:30<br>やさしいデトックス<br>ヨガ<br>Kako ★   |   |                                                             | NEW<br>16:00～17:00<br>過替わり担当<br>★★<br>※別紙参照 | 16:00～17:00<br>アロマリラックスヨガ<br>honami<br>★      | 15:30 |
| 16:00 |                                            |                                        |                                            |   | 16:00～17:00<br>肩こり・腰痛改善<br>ヨガ<br>AKKO ★★                    |                                             |                                               | 16:00 |
| 16:30 | アロマ溶岩タイム<br>16:30～17:45                    | アロマ溶岩タイム<br>16:30～18:00                | 溶岩タイム<br>16:30～18:00                       |   |                                                             | NEW<br>17:30～18:30<br>ビギナーヨガ<br>★<br>※別紙参照  | 17:30～18:30<br>やさしいパワーヨガ<br>Natsuki<br>★★     | 16:30 |
| 17:00 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 17:00 |
| 17:30 |                                            |                                        |                                            |   | 17:30～18:30<br>リラックスヨガ<br>AKKO<br>★<br>溶岩タイム<br>18:30～19:00 | 17:30～18:30<br>アロマ溶岩タイム<br>18:30～19:30      | 17:30～18:30<br>溶岩タイム<br>18:30～19:30           | 17:30 |
| 18:00 | NEW<br>18:15～19:00<br>アロマビューティー<br>ヨガ 彩花 ★ | 18:30～19:30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>歩 ★★★  | 18:30～19:15<br>リフレッシュヨガ<br>HIROMI ★★       |   |                                                             |                                             |                                               | 18:00 |
| 18:30 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 18:30 |
| 19:00 |                                            |                                        |                                            |   | NEW<br>19:30～20:30<br>ボディメイクヨガ<br>もも<br>★★                  |                                             |                                               | 19:00 |
| 19:30 | 19:30～20:30<br>姿勢改善ヨガ<br>Natsuki<br>★★     | 20:00～21:00<br>ビューティーヨガ<br>歩<br>★      | 19:45～20:30<br>ビギナーピラティス<br>HIROMI ★       |   |                                                             | 20:00 閉館                                    | 20:00 閉館                                      | 19:30 |
| 20:00 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 20:00 |
| 20:30 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 20:30 |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>やさしいフローヨガ<br>Natsuki<br>★   | 溶岩タイム<br>21:00～22:00                   | NEW<br>21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>ひとみ<br>★★ |   | 21:00～22:00<br>アロマストレッチング<br>ヨガ<br>みさと ★                    |                                             |                                               | 21:00 |
| 21:30 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 21:30 |
| 22:00 |                                            |                                        |                                            |   |                                                             |                                             |                                               | 22:00 |
| 22:30 | 22:30 閉館                                   | 22:30 閉館                               | 22:30 閉館                                   |   | 22:30 閉館                                                    |                                             |                                               | 22:30 |

休館日

※全てのレッスンは定員70名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※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。  
 ※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10分～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。  
 ※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。  
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。

蒲生公式LINEでも  
いち早く情報お届け  
しております☺️❤️"



【営業時間】  
 平日(月・火) 10:00～22:30  
 平日(水・金) 9:30～22:30  
 土日祝 9:30～20:00  
 ※各種お手続きにつきましては、  
 営業時間終了の1時間前とさせていただきます。  
 【休館日】 毎週木曜日  
 【★は強度を示します】  
 ★初級  
 ★★初級～中級  
 ★★★中級～上級  
 全クラス 室温40℃ 湿度55%