

【★は強度を示します】

★ 低強度
★★ 低～中強度
★★★ 中～高強度

カルドグラン京都河原町 1～3月スタジオスケジュール

※最新の代行情報は

公式LINEをチェック⇒



■UBOUND・ステップ ■エアロビクス ■コンディショニング ■リラクゼーション・ヨガ ■ダンス ■格闘技 ■HOTプログラム

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	休館日		HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温
10:00													
10:30	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 パワーカード45 ★ 水野 雄太	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★ 香里	10:30-11:30 ラテン 村上 拓人	10:30-11:30 ベシクヨガ ★★ 渡川 麻智枝			10:30-11:30 ピラティス INARI ★★	10:30-11:30 バレエ ●松下 弥生	10:30-11:30 やさしいデトックスヨガ ★ 碧	10:30-11:30 やさしいパワーヨガ ★ 荒木 真記子	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ AKANE	10:30-11:30 エアロ・ロー 矢部 博一
11:00													
11:30		11:40-12:25 フラダンス 山城 具子		11:45-12:30 ビューティヨガ ★ 香里	11:45-12:45 リトモス 大曾根 まどか								
12:00	12:00-13:15 パワーヨガ75分 ★★★ Ann	12:45-13:30 ミニボールコンディショニング ●早川 公虹子	12:00-13:00 フローヨガ ★★ YUI	12:45-13:30 バレエ ●村岡 萌絵	11:55-12:55 ピギナーピラティス ★ Ann			11:55-12:55 ビューティヨガ ★ Naoko	11:45-12:30 パワーカード45 ●水野 雄太	12:00-13:00 姿勢改善ヨガ ★ 荒木 真記子	11:45-12:30 UBOUND45 ●万波 伸年	12:00-13:00 ビギナーヨガ ★ AKANE	11:45-12:15 ラディカルパワー30 ●水野 雄太
12:30													
13:00													
13:30	13:45-14:45 ベシクヨガ ★★ 早川 公虹子	13:45-14:30 ウォーキングエクササイズ 芳賀 明子	13:45-14:45 ヒーリングヨガ ★ 村岡 萌絵	13:45-14:30 ファイドウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann			13:20-14:20 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	12:50-13:35 ファイドウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ まりな	13:30-14:30 JAZZ (中級) CHISA	13:00-14:15 溶岩タイム	13:30-14:30 ウィンヤサヨガ ★ 荒木 真記子
14:00													
14:30	14:45-16:00 溶岩タイム	14:40-15:25 ピギナー・ステップ 芳賀 明子		14:45-15:15 美尻トレ 石山 裕貴									
15:00		15:35-16:20 エアロ・ロー 矢部 博一		15:30-16:30 ウインヤサヨガ ★★★ rena	15:05-15:50 リフレッシュヨガ ★★ 松下 弥生			14:50-15:50 リラクソスヨガ ★ 香里	14:45-15:30 エアロ・ピギナー 芳賀 明子	14:30-16:00 アロマ溶岩タイム	14:45-15:45 ピラティス YURI	14:45-15:45 リラクソスヨガ ★ 荒木 真記子	14:45-15:45 JAZZ (初級) CHISA
15:30													
16:00													
16:30	16:30-17:30 ピギナーヨガ ★ 荒木 真記子	16:35-17:20 ウェーブストレッチ 矢部 博一	16:30-18:45 溶岩タイム	16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美	16:15-17:15 ピギナーヨガ ★ 松下 弥生			15:50-18:15 溶岩タイム	15:45-16:30 ストレッチヨガ rena		16:00-17:00 ストリートダンス(中級) 寺田 沙織	16:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	16:00-17:00 筋膜&ボディメンテナンス YURI
17:00													
17:30	17:30-18:00 溶岩タイム	17:30-18:15 レンタルスタジオ 30分/500円/室		17:15-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	17:15-18:30 溶岩タイム								
18:00													
18:30	18:30-19:15 デトックスヨガ ★ まりな	18:30-19:30 ウインヤサヨガ ★ 荒木 真記子		18:45-19:30 バーベルエクササイズ ●日下部 真也									
19:00													
19:30	19:45-20:45 ベシクヨガ ★★ 香里	19:45-20:30 ファイドウ45 石山 裕貴	19:15-20:15 やさしいフローヨガ ★ MAI	19:40-20:40 エアロ・ロー 矢部 博一	19:00-20:00 リラクソスヨガ ★ 碧			20:10-21:10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	20:00-20:45 ボルトレ ●早川 公虹子	18:00-19:00 シェイプアップヨガ ★★★ SAORI	17:15-18:00 リフレッシュヨガ まりな	17:40-18:40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE	18:15-18:45 オキシジェノ30 万波 伸年
20:00													
20:30													
21:00	21:15-22:15 リラクソスヨガ ★ 香里	20:45-21:30 UBOUND45 ●石山 裕貴	20:45-21:45 ボディコンディショニングヨガ ★★ MAI	21:00-22:00 ベリーダンス Tomomi	21:00-22:00 ベシクヨガ ★★ 那奈			21:10-22:00 溶岩タイム	21:00-21:45 ファイドウ45 水野 雄太	19:00-19:30 溶岩タイム		20:00 閉館	20:00 閉館
21:30													
22:00													
22:30													
23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館				23:00 閉館					

- ・HOTスタジオは定員60名、常温スタジオは定員30名 (IR名に●が付くレッスンは25名です。)
- ・スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ・整理券はジムエリアにて配布しております。(レッスン開始30分前)
- ・朝1本目のレッスンのみ、フロントでの配布となります。
- ・デイトタイム会員様は土日も時間外利用料1,980円(税込)でご利用頂けます。
- ・レッスン開始後の途中入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。
- ・HOT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。
- ・HOTスタジオはバスタオルを敷いてご利用下さい。
- ・本枠は前プログラムから変更のあるレッスンです。
- ・マークのあるレッスンはシューズが必要です。