

【★は強度を示します】

★ 低強度
★★ 低～中強度
★★★ 中～高強度

※最新の代行情報は
公式LINEをチェック⇒



カルドグラン京都河原町 12月スタジオスケジュール

※11/14(金)に更新しております。 赤太枠

■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		HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	
10:00													10:00
10:30	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 ラディカルパワー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 背骨コンディショニングヨガ ★ ★ ★ 淡川 麻智枝		10:30-11:30 ベーシックヨガ ★ ★ ★ 荒木 真記子	10:30-11:30 ピラティス INARI ★ ★ ●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	10:30
11:00													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 ★ ★ YUI	11:45-12:45 リトモス 大曾根 まどか		11:45-12:45 リトモス 大曾根 まどか	11:45-12:30 パワーカーディオ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	11:30
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 ビギナーピラティス ★ ★ ★ Ann		13:10-13:55 全身シェイプ 矢部 博一	12:50-13:35 ファイトウ45 石山 裕貴	12:45-13:15 ファイトウ30 万波 伸年	12:30-13:15 ファイトウ45 水野 雄太	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	12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30	13:45-14:45 ベーシックヨガ ★ ★ ★ 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 ファイトウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★ ★ ★ Ann		14:10-14:55 エアロ・ビギナー 矢部 博一	13:50-14:35 UBOUND45 ★ ★ ★ 石山 裕貴	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ ★ ★ まりな	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 JAZZ(初級) CHISA	13:30
14:00													14:00
14:30	14:45-16:00 溶岩タイム	14:40-15:25 ビギナー・ステップ ★ ★ ★ 芳賀 明子	15:30-16:30 ウィンヤサヨガ ★ ★ ★ rena	15:30-16:30 太極拳 前田 真由美	15:05-15:50 リフレッシュヨガ ★ ★ ★ 松下 弥生		15:15-16:30 バレエ75分 ●早川 公虹子	14:45-15:30 エアロ・ビギナー 芳賀 明子	15:45-16:30 ストレッチングヨガ 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	14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30	16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ ★ ★ 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 ビギナーヨガ ★ ★ ★ 松下 弥生		16:40-17:25 オキシジェノ45 ★ ★ ★ 矢部 博一	16:45-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	16:30-17:30 ボディメイクヨガ ★ ★ ★ 高木 由希子	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	17:15-18:00 ラディカルパワー45 ★ ★ ★ ●万波 伸年	16:30
17:00													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		18:10-18:25 アイソレーション						17:30
18:00													18:00
18:30	18:30-19:15 デトックスヨガ ★ ★ ★ まりな	18:30-19:30 ウィンヤサヨガ ★ ★ ★ 荒木 真記子		18:45-19:30 バーベルエクササイズ ●日下部 真也	19:00-20:00 リラックスヨガ ★ ★ ★ 碧		18:30-19:30 ストリートダンス	18:45-19:45 フロ योग ★ ★ ★ rena	18:45-19:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	18:10-19:10 パワーヨガ ★ ★ ★ ai	18:40-19:30 溶岩タイム	18:15-18:45 オキシジェノ30 万波 伸年	18:30
19:00													19:00
19:30	19:45-20:45 ベーシックヨガ ★ ★ ★ 香里	19:45-20:30 ファイトウ45 石山 裕貴	19:15-20:15 やさしいフローヨガ ★ ★ ★ MAI	19:50-20:35 エアロ・ロー 矢部 博一	20:00-20:30 溶岩タイム			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				19:30
20:00													20:00
20:30		20:45-21:30 UBOUND45 ●石山 裕貴		21:00-22:00 ベリーダンス Tomomi	21:00-22:00 ベシックヨガ ★ ★ ★ 那奈		21:00-21:45 ファイトウ45 ★ ★ ★ 水野 雄太	21:10-22:00 溶岩タイム	21:00-21:45 アロマリラックスヨガ まりな				20:30
21:00	21:15-22:15 リラックスヨガ ★ ★ ★ 香里												21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館		休館日	23:00 閉館		20:00 閉館		20:00 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に途中退室はご遠慮ください。
・HOTスタジオへのバスアトル、フェイスアトル、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スタジオはバスアトルを敷いてご利用下さい。
・太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。

- ・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とも時間外利用料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に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。