

【★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 11～12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 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 ベアシックヨガ ★★ 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 ビギナーピラティス ★ 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
12:30													
13:00													
13:30	13:45-14:45 ベアシックヨガ ★★ 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 リラックスヨガ ★ 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	12:45-13:15 ファイドウ30 万波 伸年	13:00-14:15 溶岩タイム CHISA	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 ビギナー・ステップ 芳賀 明子		14:45-15:15 美尻トレ 石山 裕貴	14:10-14:55 エアロ・ビギナー 矢部 博一			14:50-15:50 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	14:45-15:30 エアロ・ビギナー 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 リラックスヨガ ★ 荒木 真記子	14:45-15:45 JAZZ(初級) CHISA
15:00													
15:30		15:35-16:20 エアロ・ロー 矢部 博一	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			15:50-18:15 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
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					16:30-17:30 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
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 ウィンヤサヨガ 荒木 真記子		18:45-19:30 パワーカーディオ45 ●丸山 洗輔	19:00-20:00 リラックスヨガ ★ 碧			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		18:15-18:45 オキシジェノ30 万波 伸年	18:15-18:45 オキシジェノ30 万波 伸年
19:00										19:10-19:30 溶岩タイム			
19:30	19:45-20:45 ベアシックヨガ ★★ 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	19:50-20:35 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 ボルトトレ ●早川 公虹子				
20:00													
20:30		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 ベアシックヨガ ★★ 那奈			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				
21:00	21:15-22:15 リラックスヨガ ★ 香里												
21:30													
22:00													
22:30													
23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館				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。