

【★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 10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⇒



※9/21(日)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						休館日						
10:30	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 全身シェイプ 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	10:30-11:30 ベアシックヨガ ★★ 淡川 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
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		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	11:45-12:30 UBOUND45 ●万波 伸年	11:45-12:30 姿勢改善ヨガ ★ 荒木 真記子	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
12:00	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			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	12:45-13:15 ファイトウ30 万波 伸年	12:30-13:15 ファイトウ45 水野 雄太	12:30-13:15 ファイトウ45 水野 雄太
12:30							13:20-14:20 リラックスヨガ ★ 香里	13:50-14:35 UBOUND45 ●石山 裕貴	14:30-16:00 アロマ溶岩タイム	14:30-16:00 アロマ溶岩タイム	14:45-15:45 リラクックスヨガ ★ 荒木 真記子	14:45-15:45 JAZZ(中級) CHISA
13:00							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	16:00-17:00 ストリートダンス(中級) 寺田 沙織	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	16:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE
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 ファイトウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann			15:50-18:15 溶岩タイム	17:15-18:00 リフレッシュヨガ まりな	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	17:40-18:40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE
14:00							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	18:10-19:10 パワーヨガ ★★★ ai	18:10-19:10 パワーヨガ ★★★ ai	18:40-19:30 溶岩タイム	18:40-19:30 溶岩タイム
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	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	19:10-19:30 溶岩タイム	19:10-19:30 溶岩タイム	19:10-19:30 溶岩タイム	19:10-19:30 溶岩タイム
15:00							17:15-18:30 溶岩タイム	18:10-18:25 アイソレーション	20:00-20:45 ポールトレ ●早川 公虹子	20:00-20:45 ポールトレ ●早川 公虹子	20:00-20:45 ポールトレ ●早川 公虹子	20:00-20:45 ポールトレ ●早川 公虹子
15:30		15:35-16:20 エアロ・ロー 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	17:15-18:30 溶岩タイム		18:10-18:25 アイソレーション	18:45-19:45 フロ योग ★★ rena	21:00-21:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	21:00-21:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	21:00-21:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	21:00-21:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美
16:00							18:10-18:25 アイソレーション	18:45-19:45 フロ योग ★★ rena	22:00-22:30 溶岩タイム	22:00-22:30 溶岩タイム	22:00-22:30 溶岩タイム	22:00-22:30 溶岩タイム
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	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	18:10-18:25 アイソレーション		19:00-20:00 リラックスヨガ ★ 碧	19:45-20:45 ヒーリングヨガ 那奈	23:00-23:45 溶岩タイム	23:00-23:45 溶岩タイム	23:00-23:45 溶岩タイム	23:00-23:45 溶岩タイム
17:00							20:00-20:30 溶岩タイム	21:00-21:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	24:00-24:45 溶岩タイム	24:00-24:45 溶岩タイム	24:00-24:45 溶岩タイム	24:00-24:45 溶岩タイム
17:30	17:30-18:00 溶岩タイム	17:30-18:00 レンタルスタジオ 30分/500円/室	18:30-19:30 ウィンヤサヨガ	18:30-19:30 ウィンヤサヨガ	19:00-20:00 リラックスヨガ ★ 碧		21:00-21:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	22:00-22:30 溶岩タイム	25:00-25:45 溶岩タイム	25:00-25:45 溶岩タイム	25:00-25:45 溶岩タイム	25:00-25:45 溶岩タイム
18:00							22:00-22:30 溶岩タイム	23:00-23:45 溶岩タイム	26:00-26:45 溶岩タイム	26:00-26:45 溶岩タイム	26:00-26:45 溶岩タイム	26:00-26:45 溶岩タイム
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	19:15-20:15 やさしいフローヨガ ★ MAI	19:15-20:15 やさしいフローヨガ ★ MAI	20:00-20:30 溶岩タイム		23:00-23:45 溶岩タイム	24:00-24:45 溶岩タイム	27:00-27:45 溶岩タイム	27:00-27:45 溶岩タイム	27:00-27:45 溶岩タイム	27:00-27:45 溶岩タイム
19:00							24:00-24:45 溶岩タイム	25:00-25:45 溶岩タイム	28:00-28:45 溶岩タイム	28:00-28:45 溶岩タイム	28:00-28:45 溶岩タイム	28:00-28:45 溶岩タイム
19:30	19:45-20:45 ベアシックヨガ ★★ 香里	19:45-20:30 ファイトウ45 石山 裕貴	20:45-21:45 UBOUND45 ●石山 裕貴	20:45-21:45 UBOUND45 ●石山 裕貴	21:00-22:00 ベアシックヨガ ★★ 那奈		25:00-25:45 溶岩タイム	26:00-26:45 溶岩タイム	29:00-29:45 溶岩タイム	29:00-29:45 溶岩タイム	29:00-29:45 溶岩タイム	29:00-29:45 溶岩タイム
20:00							26:00-26:45 溶岩タイム	27:00-27:45 溶岩タイム	30:00-30:45 溶岩タイム	30:00-30:45 溶岩タイム	30:00-30:45 溶岩タイム	30:00-30:45 溶岩タイム
20:30							27:00-27:45 溶岩タイム	28:00-28:45 溶岩タイム	31:00-31:45 溶岩タイム	31:00-31:45 溶岩タイム	31:00-31:45 溶岩タイム	31:00-31:45 溶岩タイム
21:00	21:15-22:15 リラックスヨガ ★ 香里	21:15-22:15 リラックスヨガ ★ 香里	22:15-23:15 リラックスヨガ ★ 香里	22:15-23:15 リラックスヨガ ★ 香里	23:00-23:45 溶岩タイム		28:00-28:45 溶岩タイム	29:00-29:45 溶岩タイム	32:00-32:45 溶岩タイム	32:00-32:45 溶岩タイム	32:00-32:45 溶岩タイム	32:00-32:45 溶岩タイム
21:30							29:00-29:45 溶岩タイム	30:00-30:45 溶岩タイム	33:00-33:45 溶岩タイム	33:00-33:45 溶岩タイム	33:00-33:45 溶岩タイム	33:00-33:45 溶岩タイム
22:00							30:00-30:45 溶岩タイム	31:00-31:45 溶岩タイム	34:00-34:45 溶岩タイム	34:00-34:45 溶岩タイム	34:00-34:45 溶岩タイム	34:00-34:45 溶岩タイム
22:30							31:00-31:45 溶岩タイム	32:00-32:45 溶岩タイム	35:00-35:45 溶岩タイム	35:00-35:45 溶岩タイム	35:00-35:45 溶岩タイム	35:00-35:45 溶岩タイム
23:00 閉館		23:00 閉館		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（1R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でも時間外利用料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。