

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE

カルド湊川店 8・9月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	NEW 10:30～11:30 やさしいパワーヨガ Yumi ★★ 	NEW 10:30～11:30 ビギナーヨガ Naomi ★		10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ゆな ★★★	10:30～11:30 コアトレヨガ CHIE ★★	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ YUKARi ★★
11:00						
11:30						
12:00	NEW 12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ MITSU ★	NEW 12:00～13:00 フローヨガ Naomi ★★		12:00～13:00 ビギナーヨガ ゆな ★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	12:00～13:00 ビューティーヨガ toyoko ★
12:30						
13:00						
13:30	NEW 13:30～14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ MITSU ★★			13:30～14:30 ボディメイク エクササイズ chii ★★	13:30～14:30 過替わりレッスン ★★	13:30～14:15 ピラティス toyoko ★
14:00						
14:30						
15:00					15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ shizuko ★ 	14:45～15:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★
15:30	温活タイム 14:45～16:30					
16:00						
16:30	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ chii ★			16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Yuko ★ 	温活タイム 16:15～17:30	16:30～17:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★
17:00						
17:30						
18:00	18:00～19:00 ボディメイクヨガ Aya ★★	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ CHIE ★			18:00～19:00 リラックスヨガ 淡川 麻智枝 ★	18:00～19:00 やさしい アロマフローヨガ Yuka ★
18:30						
19:00						
19:30	19:30～20:30 ビューティーヨガ Aya ★	19:30～20:15 ヴィンヤサフローヨガ CHIE ★★ ★★		19:00～20:00 ベーシックヨガ Eri ★★		
20:00					20:00 閉館	20:00 閉館
20:30						
21:00	NEW 21:00～21:45 アロマ ベーシックヨガ honami ★★	20:45～21:45 ビギナーピラティス Eri ★		20:30～21:30 リラックスヨガ Eri ★	【営業時間】 平日 10:00～22:30 土・日・祝 10:00～20:00 休館日 毎週木曜日 ※祝日は特別プログラムとなります。	
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

休館日

★の数は強度・難度を示します。
★初級 ★★中級 ★★★上級
 : ゆるホットのレッスンとなります。

※全てのレッスンは定員50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いたします。
 ※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)、時間外利用料は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に途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへはタオル類、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。
 ※スタジオ、岩盤浴室内はバスタオルを敷いてご利用ください。