

CALDO MINATOGAWA STUDIO TIMETABLE

カルド湊川店 10～12月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:30		NEW				NEW		10:30
11:00	10:30～11:30 ヒーリングヨガ Yuka ★	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ Yumi ★★	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 ビギナーヨガ ★ 亜沙乃	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ YUKARi ★★	11:00
11:30								11:30
12:00	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Yuka ★★	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ MITSU ★	12:00～13:00 フローヨガ Naomi ★★		12:00～13:00 ビギナーヨガ ゆな ★	NEW 12:00～13:00 週替わりレッスン ★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ toyoko ★ 	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	温活タイム 13:15～15:00	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 ★★	NEW 13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ CHIE ★	13:30～14:15 ピラティス toyoko ★ 	13:30
14:00			14:15～15:15 パワーヨガ YUKARi ★★★				★★	14:00
14:30								14:30
15:00		温活タイム 14:45～16:30				NEW 15:00～16:00 週替わりレッスン ★★	14:45～15:45 ウェーブリングヨガ 市村 仁美 ★	15:00
15:30			温活タイム 15:30～16:30					15:30
16:00	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ chii ★				NEW 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 ★★	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								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 市村 仁美 ★			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 ★	18:00
18:30								18:30
19:00	NEW				NEW 19:00～20:00 リラックスヨガ Eri ★ 			19:00
19:30	19:30～20:30 ビギナーヨガ Aya ★	19:30～20:15 ヴィンヤサフローヨガ CHIE ★★★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ 市村 仁美 ★★					19:30
20:00						20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30		NEW			NEW 20:30～21:30 ベーシックヨガ 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。		20:30
21:00	NEW 21:00～21:45 週替わりレッスン ★★	20:45～21:45 ビギナーピラティス Eri ★ 	21:00～22:00 ストレッチングヨガ マユリ ★					21:00
21:30								21:30
22:00						★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。		22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30

休館日

※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。