

# CALDO NIIGATABANDAI STUDIO SCHEDULE 2025

## カルド新潟万代 レッスンスケジュール 4月

	月	火	水	金	土	日	
9:30	🌸 ボディ コンディショニングヨガ 9:30~10:15 AYANO ★★ 溶岩タイム 10:15~10:30	骨盤調整プログラム ストレッチ 9:30~10:30 miyu ★ 溶岩タイム 10:30~10:45	ボディメイクヨガ 9:30~10:15 Miyuki ★★ 溶岩タイム 10:15~10:30	やさしいフローヨガ 9:30~10:15 RINA ★ 溶岩タイム 10:15~10:30	🌸 シェイプアップヨガ 9:30~10:30 Miyuki ★★★ 溶岩タイム 10:30~10:45	ビューティーヨガ 9:30~10:30 Sayaka ★ 溶岩タイム 10:30~10:45	9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	🌸 アロマリラックスヨガ 11:00~12:00 AYANO ★ 溶岩タイム 12:00~13:00	🌸 ベーシックヨガ 11:15~12:15 Kumico ★★ 溶岩タイム 12:15~14:00	🌸 ヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 Miyuki ★★★ 溶岩タイム 12:00~14:00	やさしいパワーヨガ 11:00~12:00 RINA ★★ 溶岩タイム 12:00~13:00	やさしいデトックスヨガ 11:15~12:00 Miyuki ★ 溶岩タイム 12:00~12:30	フローヨガ 11:15~12:15 Sayaka ★★ 溶岩タイム 12:15~12:45	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	🌸 ボディメイクヨガ 13:30~14:30 RINA ★★ 溶岩タイム 14:30~14:45			ストレッチングヨガ 13:30~14:30 Sayaka ★ 溶岩タイム 14:30~14:45	リフレッシュヨガ 13:00~14:00 AYANO ★★ 溶岩タイム 14:00~14:15	アロマヒーリングヨガ 13:15~14:00 Kumico ★ 溶岩タイム 14:00~14:15	13:30
14:00							14:00
14:30		ビューティーヨガ 14:30~15:15 KYO ★ 溶岩タイム 15:15~15:30			ヒーリングヨガ 14:30~15:15 AYANO ★ 溶岩タイム 15:15~15:30		14:30
15:00			やさしいフローヨガ 15:00~16:00 haru ★ 溶岩タイム 16:00~17:00	🌸 ベーシックヨガ 15:15~16:15 mito ★★ 溶岩タイム 16:15~17:30		やさしいパワーヨガ 14:45~15:45 Kumico ★★ 溶岩タイム 15:45~16:00	15:00
15:30	やさしいデトックスヨガ 15:15~16:00 RINA ★ 溶岩タイム 16:00~17:00						15:30
16:00		🌸 デトックスヨガ 16:00~17:00 KYO ★★ 溶岩タイム 17:00~17:30			ボディ コンディショニング 16:00~17:00 miyu ★★ 溶岩タイム 17:00~17:30		16:00
16:30						デトックスヨガ 16:30~17:30 mana ★★ 溶岩タイム 17:30~17:45	16:30
17:00							17:00
17:30	🌸 ビューティーヨガ 17:30~18:30 KYO ★ 溶岩タイム 18:30~18:45		ビギナーヨガ 17:30~18:30 Shoko ★ 溶岩タイム 18:45~19:00	🌸 ヴィンヤサヨガ 18:00~18:45 Miyuki ★★★ 溶岩タイム 18:45~19:00	ビギナーヨガ 18:00~19:00 mana ★ 溶岩タイム 19:00~19:15	リラクソスヨガ 18:15~19:00 mana ★ 溶岩タイム 19:00~19:15	17:30
18:00		肩こり・腰痛改善ヨガ 18:00~18:45 Sayaka ★★ 溶岩タイム 18:45~19:00					18:00
18:30							18:30
19:00	🌸 フローヨガ 19:15~20:15 KYO ★★ 溶岩タイム 20:15~20:30		🌸 パワーヨガ 19:00~20:00 Shoko ★★★ 溶岩タイム 20:00~20:15	🌸 ビギナーヨガ 19:30~20:30 Miyuki ★ 溶岩タイム 20:00~20:15			19:00
19:30		陰ヨガ® 19:30~20:30 Sayaka ★ 溶岩タイム 20:00~20:15					19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00	ビギナーヨガ 21:00~21:45 Kumico ★ 溶岩タイム 21:45~22:00	ボディ コンディショニングヨガ 21:00~21:45 Miyuki ★★ 溶岩タイム 21:45~22:00	アロマビューティーヨガ 20:45~21:45 Kumico ★ 溶岩タイム 21:45~22:00	ベーシックヨガ 21:00~21:45 Kumico ★★ 溶岩タイム 21:45~22:00			21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

### 【難度・強度について】

「★」…難度・強度を表しています

★ 初級  
★★ 中級  
★★★ 上級

### 【営業時間】

平日：9:00~22:30  
土日祝：9:00~20:00  
休館日：毎週木曜日

### 【スタジオレッスン参加について】

- レッスン開始30分前から5分前までフロントにて整理券を配布いたします。
- レッスン中はご自分のペースでヨガをお楽しみください。疲れたらお休みいただいて構いません。
- レッスンの参加は1日1本とさせていただきます。
- ※同日、2本目参加には別途1,980円(税込)をお支払いいただきます。
- レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、フェイスタオル、1リットル程度の水分をご持参ください。
- ※タオル有料レンタル、水販売有
- スタジオはレッスン開始15分前から開放いたします。事前の場所取り等はご遠慮ください。
- レッスン進行上の妨げとなる為、レッスン終了前におけるシャワーブース確保のための途中退室はご遠慮いただきます。
- 溶岩タイムは時間内の出入りは自由となっております。整理券も必要ございません。
- レッスンを途中退出された場合、スタジオへの再入室はご遠慮ください。
- スタジオでの私語はご遠慮ください。(レッスン前、レッスン中、溶岩タイム中の全てにおいて)
- 他のお客様の迷惑と判断した場合、途中退出していただく場合もございます。



＝変更あり

ウェルチケ  
販売中！

公式LINE  
お友達募集中！

