

# 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	10:00 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	10:30 ボディメイクヨガ 9:30~10:15 Miyuki ★★ 溶岩タイム 10:15~10:30	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	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	9:30 ピューティーヨガ 9:30~10:30 Sayaka ★ 溶岩タイム 10:30~10:45	
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	11:30 ベーシックヨガ 11:15~12:15 Kumico ★★ 溶岩タイム 12:15~14:00	11:30 ヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 Miyuki ★★★ 溶岩タイム 12:00~14:00	11:30 やさしいパワーヨガ 11:00~12:00 RINA ★★ 溶岩タイム 12:00~13:00	11:30 やさしいデックスヨガ 11:15~12:00 Miyuki ★ 溶岩タイム 12:00~12:30	11:00 フローヨガ 11:15~12:15 Sayaka ★★ 溶岩タイム 12:15~12:45	
12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	13:00	
13:00 ボディメイクヨガ 13:30~14:30 RINA ★★ 溶岩タイム 14:30~14:45	13:30 ピューティーヨガ 14:30~15:15 KYO ★ 溶岩タイム 15:15~15:30	13:30 やさしいフローヨガ 15:00~16:00 haru ★ 溶岩タイム 16:00~17:00	13:30 ストレッチングヨガ 13:30~14:30 Sayaka ★ 溶岩タイム 14:30~14:45	13:30 リフレッシュヨガ 13:00~14:00 AYANO ★★ 溶岩タイム 14:00~14:15	13:30 アロマヒーリングヨガ 13:15~14:00 Kumico ★ 溶岩タイム 14:00~14:15	
14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	14:30	
14:30	15:00	15:30 やさしいデックスヨガ 15:15~16:00 RINA ★ 溶岩タイム 16:00~17:00	15:30 テックスヨガ 16:00~17:00 KYO ★★ 溶岩タイム 17:00~17:30	15:30 ベーシックヨガ 15:15~16:15 mito ★★ 溶岩タイム 16:15~17:30	15:00 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	16:00	16:30	17:00	17:30	16:00	
16:00	16:30	17:00 ピューティーヨガ 17:30~18:30 KYO ★ 溶岩タイム 18:30~18:45	17:00 肩こり・腰痛改善ヨガ 18:00~18:45 Sayaka ★★ 溶岩タイム 18:45~19:00	17:00 ピギナヨガ 17:30~18:30 Shoko ★ 溶岩タイム 18:45~19:00	16:30 テックスヨガ 16:30~17:30 mana ★★ 溶岩タイム 17:30~17:45	
17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	18:00	
17:30	18:00	18:30	19:00 フローヨガ 19:15~20:15 KYO ★★ 溶岩タイム 20:15~20:30	19:00 陰ヨガ⑥ 19:30~20:30 Sayaka ★ 溶岩タイム 20:45~21:45	18:00 ヴィンヤサヨガ 18:00~18:45 Miyuki ★★★ 溶岩タイム 18:45~19:00	
18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	19:00	
18:30	19:00	19:30 パワーヨガ 19:00~20:00 Shoko ★★★ 溶岩タイム 20:00~20:15	19:30 ピギナヨガ 19:30~20:30 Miyuki ★ 溶岩タイム 19:00~19:15	19:30 ピギナヨガ 18:00~19:00 mana ★ 溶岩タイム 19:00~19:15	19:30 リラックスヨガ 18:15~19:00 mana ★ 溶岩タイム 19:00~19:15	
19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	20:00	
19:30	20:00	20:30	21:00 ピギナヨガ 21:00~21:45 Kumico ★ 溶岩タイム 21:45~22:00	20:00 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	20:00 アロマピューティーヨガ 20:45~21:45 Kumico ★ 溶岩タイム 21:45~22:00	20:00 ベーシックヨガ 21:00~21:45 Kumico ★★ 溶岩タイム 21:45~22:00
20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	20:30	
20:30	21:00	21:30	22:00	21:00	21:00	
21:00	21:30	22:00			21:00	
					21:30	
					22:00	

### 【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本とさせていただいております。  
※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フ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。

### 【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



変更あり

ウェルチケ  
販売中！

公式LINE  
お友達募集中！

