

CALDO NIIGATABANNDAI STUDIO TIMETABLE

カルド新潟万代 9月スタジオスケジュール

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

休館日

※全てのレッスンは定員60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致します。
 ※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の途中退室はご遠慮ください。
 ※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。
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。