

CALDO NIIGATABANNDAI STUDIO TIMETABLE

カルド新潟万代 6周年祭特別レッスンスケジュール

11/23(日)	11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/28(金)	11/29(土)	11/30(日)
9:00		骨盤調整プログラム			〆6周年おめでとう！〆	
9:30	9:30～10:15 フローヨガ AYANO ★★	9:30～10:30 ビルビスヒーリング miyu ★	9:30～10:15 Good morning Flow Yoga Miyuki ★★	9:30～10:15 リラックスリンパヨガ RINA ★	9:30～10:30 6 pack abs ～腹筋ボディメイク～ Miyuki ★★★	9:30～10:30 メディテーション ヨガ Sayaka ★
10:00	溶岩タイム 10:15～10:30	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:15～10:30	溶岩タイム 10:15～10:30	溶岩タイム 10:30～10:45	溶岩タイム 10:30～10:45
10:30						
11:00	11:00～12:00 アロマ リラックスヨガ AYANO ★	11:15～12:15 ボディクレンズヨガ Kumico ★★	11:00～12:00 Deep breath Flow with Aroma Miyuki ★★★	11:00～12:00 音楽にのせて やさしいパワーヨガ RINA ★★	11:15～12:00 やさしいデトックスヨガ ～腸を元気に心を軽く～ Miyuki ★	11:15～12:15 陰×陽ヨガ Sayaka ★★
11:30	溶岩タイム 12:00～13:00	溶岩タイム 12:15～14:00	溶岩タイム 12:00～14:00	溶岩タイム 12:00～14:00	溶岩タイム 12:00～12:30	溶岩タイム 12:15～12:45
12:00						
12:30						
13:00	13:30～14:30 お腹デトックスヨガ RINA ★★	13:15～14:00 アロマセラニティヨガ Kumico ★	14:30～15:15 お腹まわり スッキリヨガ KYO ★	14:30～15:30 心身の緊張を緩める ヨガ Sayaka ★	13:00～14:00 ハタヨガ AYANO ★★	13:15～14:00 アロマブレスヨガ Kumico ★
13:30	溶岩タイム 14:00～14:15	溶岩タイム 14:30～14:45	溶岩タイム 15:15～15:30	溶岩タイム 15:30～17:30	溶岩タイム 15:15～15:30	溶岩タイム 14:00～14:15
14:00						
14:30	14:45～15:45 免疫カアップヨガ Kumico ★★	15:15～16:15 やさしい フローヨガ RINA ★	15:00～16:00 心やすらぐ 癒しのキャンドル ヨガ haru ★	14:30～15:30 心身の緊張を緩める ヨガ Sayaka ★	14:30～15:15 アロマリラックスヨガ AYANO ★	14:45～15:45 星座ヨガ Kumico ★★
15:00	溶岩タイム 15:45～16:00	溶岩タイム 16:45～17:45	溶岩タイム 17:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:00	溶岩タイム 17:00～17:30	溶岩タイム 15:45～16:00
15:30						
16:00	16:30～17:30 冬のデトックスヨガ mana ★★	16:45～17:45 秋～冬への コンディショニング ヨガ KYO ★	16:00～17:00 代謝UPフローヨガ KYO ★★	17:30～18:30 Autumn Glow Slow Flow Shoko ★	16:00～17:00 ビューティー ビルビス miyu ★★	16:30～17:30 腎臓の働きを助ける デトックスヨガ mana ★★
16:30	溶岩タイム 17:30～17:45	溶岩タイム 19:15～19:30	溶岩タイム 18:45～19:00	溶岩タイム 20:00～20:15	溶岩タイム 19:00～19:15	溶岩タイム 17:30～17:45
17:00						
17:30						
18:00	〆要予約有料レッスン〆	18:00～18:45 アンチエイジングヨガ Sayaka ★★	19:00～20:00 Silent Storm Yoga Shoko ★★★	18:00～18:45 Vinyasa Warrior Dancing Miyuki ★★★	18:00～19:00 姿勢改善 ビギナーヨガ mana ★	18:15～19:00 星空リラックスヨガ mana ★
18:30	18:15～19:00 キャンドル リラックスヨガ mana ★	18:15～19:15 KICK BOX & YOGA KYO ★★★	19:30～20:30 おやすみ前の ごろごろ陰ヨガ® Sayaka ★	19:30～20:30 Good night Yoga Miyuki ★	18:00～19:00 姿勢改善 ビギナーヨガ mana ★	18:15～19:00 星空リラックスヨガ mana ★
19:00	溶岩タイム 19:00～19:15	溶岩タイム 19:15～19:30	溶岩タイム 20:00～20:15	溶岩タイム 21:00～21:15	溶岩タイム 19:00～19:15	溶岩タイム 19:00～19:15
19:30						
20:00	20:00 閉館	20:00 閉館			20:00 閉館	20:00 閉館
20:30	🌸 :アロマ使用		〆アロマボディオイル使用〆		ウェルチケ 販売中！	公式LINE お友達募集中！
21:00	🕯️ :キャンドル使用	21:00～22:00 美脚&フットセラピー ヨガ Miyuki ★★	20:45～21:45 アロマの癒し ナイトヨガ Kumico ★	21:00～22:00 スペースフローヨガ Kumico ★★	📱	📱
21:30			※靴下をご用意ください			
22:00	🌀 :プラネタリウム使用					
22:30		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※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。