

CALDO KUMAMOTO STUDIO TIMETABLE

カルド熊本 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30						9:30~10:30 アロマフローヨガ Shiho ★★	9:30~10:30 骨盤 コンディショニングヨガ Nanase ★★	9:30
10:00	10:00~10:45 ビューティーヨガ Shiho ★	10:00~10:45 骨盤 コンディショニングヨガ Riee ★★	10:00~11:00 ビューティーヨガ MASAKO ★	10:00~11:00 肩こり腰痛改善ヨガ Riee ★★	10:00~11:00 アロマ リフレッシュヨガ Akane ★★	10:30~10:45	10:30~10:45	10:00
10:30	10:45~11:00	10:45~11:00						10:30
11:00			11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:30			11:00
11:30								11:30
12:00	11:30~12:30 肩こり腰痛改善ヨガ Shiho ★★	11:30~12:30 リラックスヨガ Riee ★	12:00~12:45 コアトレヨガ MASAKO ★★	12:00~12:45 デトックスヨガ Shiho ★★	清掃タイム	12:00~13:00 デトックスヨガ MASAKO ★★	12:00~13:00 ピラティス TARA ★★	12:00
12:30	12:30~12:45	12:30~12:45	12:45~13:00	12:45~13:00				12:30
13:00						13:00~13:15	13:00~13:15	13:00
13:30	13:30~14:30 ストレッチングヨガ MASAKO ★	13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ Shiho ★★		13:30~14:30 リラックスヨガ Shiho ★				13:30
14:00			14:00~15:00 アロマフローヨガ Riee ★★		14:00~15:00 ビューティーヨガ kumi ★	14:00~15:00 ストレッチングヨガ 葵 ★	14:00~15:00 月ヨガ maya ★	14:00
14:30					15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:15	14:30
15:00								15:00
15:30	14:30~17:00 溶岩タイム	14:30~17:00 溶岩タイム	15:00~17:00 溶岩タイム	14:30~17:00 溶岩タイム				15:30
16:00					16:00~17:00 ストレッチングヨガ Nanase ★	16:00~17:00 パワーヨガ kayoko ★★	16:00~17:00 アロマ リラックスヨガ 週替わり ★	16:00
16:30					17:00~17:15	17:00~17:15	17:00~17:15	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00~19:00 デトックスヨガ kayoko ★★	18:30~19:30 肩こり腰痛改善ヨガ ゆき ★★	18:00~19:00 ストレッチングヨガ kayoko ★	18:30~19:30 やさしいフローヨガ mayumi ★	18:00~19:00 ピラティス くるみ ★★	《レッスン強度》 ★ 初心者向け ★★ 初心者～中級者向け ★★★ 中級者～上級者向け		18:00
18:30	19:00~19:15	19:30~19:45	19:00~19:15	19:30~19:45	19:00~19:15			18:30
19:00						《営業時間》 平日 9:30~22:00 土日 9:00~18:00 祝日 9:00~18:00		19:00
19:30	19:45~20:45 シェアィブアップヨガ 週替わり ★★		19:45~20:45 骨盤 コンディショニングヨガ Nanase ★★	20:15~21:15 アロマ リフレッシュヨガ JURI ★★	19:45~20:45 リラックスヨガ MASAKO ★			19:30
20:00	20:45~21:00	20:15~21:15 ビューティーヨガ MASAKO ★	20:45~21:00	21:15~21:30	20:45~21:00	《休館日》 5日/14日/15日/25日 月末最終日		20:00
20:30		21:15~21:30						20:30
21:00						《各種手続き》※毎月10日 閉館の1時間前までの受付		21:00
21:30								21:30
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	《ジムエリア利用時間》 閉館の30分前まで利用可能		22:00

※各レッスン整理券制となります。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。

※**レッスン開始後の入室・再入室はお断り**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。

※シャヴァーサナが始まってからの退室はスタジオ内が暗くなりますので、**安全面を考慮してお断り**しております。

※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。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。