

CALDO MIYAZAKI STUDIO TIMETABLE

カルド宮崎 10月スタジオスケジュール

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00
9:30								9:30
10:00	10 : 00 開館	10 : 00 開館	10 : 00 開館		10 : 00 開館	10 : 00 開館	10 : 00 開館	10:00
10:30	10 : 30～11 : 30 やさしいフローヨガ yumi ★	10 : 30～11 : 30 フローヨガ ともみ ★★	10 : 30～11 : 30 リラックスヨガ SATOMI ★		10 : 30～11 : 30 ストレッチングヨガ SAYAKA ★	10 : 30～11 : 30 デトックスヨガ Ayako ★★	10 : 30～11 : 30 ヒーリングヨガ ERI ★	10:30
11:00								11:00
11:30	11 : 30～12 : 30 溶岩タイム	11 : 30～12 : 30 溶岩タイム	11 : 30～12 : 30 溶岩タイム		11 : 30～13 : 30 溶岩タイム	11 : 30～13 : 30 溶岩タイム	11 : 30～13 : 30 溶岩タイム	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	13 : 00～14 : 00 ヒーリングヨガ ともみ ★	13 : 00～13 : 45 ストレッチングヨガ mica ★	13 : 00～14 : 00 コンディショニング ピラティス reika ★★					13:00
13:30								13:30
14:00	14 : 00～15 : 00 溶岩タイム	13 : 45～15 : 00 溶岩タイム	14 : 00～15 : 00 溶岩タイム		14 : 00～15 : 00 リフレッシュヨガ Ayako ★★	14 : 00～15 : 00 リラックスヨガ SAYAKA ★	14 : 00～14 : 45 ボディメイクヨガ IRISA ★★	14:00
14:30							14 : 45～15 : 00	14:30
15:00								15:00
15:30	15 : 30～16 : 30 リラックスヨガ kako ★	15 : 30～16 : 30 冷え・むくみ改善ヨガ Ayako ★★	15 : 30～16 : 30 ビギナーヨガ かなえ ★		15 : 30～16 : 30 やさしいデトックスヨガ mica ★	15 : 30～16 : 15 ベーシックヨガ SAYAKA ★★	15 : 30～16 : 30 ストレッチングヨガ IRISA ★	15:30
16:00								16:00
16:30	16 : 30～17 : 45 溶岩タイム	16 : 30～17 : 45 溶岩タイム	16 : 30～17 : 45 溶岩タイム		16 : 30～17 : 45 溶岩タイム	16 : 15～17 : 00 溶岩タイム	16 : 30～17 : 00 溶岩タイム	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18 : 15～19 : 15 ストレッチングヨガ RINA ★	18 : 15～19 : 00 骨盤コンディショニングヨガ ERI ★★	18 : 15～19 : 00 やさしいフローヨガ ERI ★		▼ゆるHOT 18 : 15～19 : 00 シェイプアップヨガ IRISA ★★★	17 : 30～18 : 30 ビギナーヨガ IRISA ★	↓NEW!! 17 : 30～18 : 30 肩こり腰痛改善ヨガ tsuki ★★	18:00
18:30						18 : 30～19 : 00 溶岩タイム	18 : 30～19 : 00 溶岩タイム	18:30
19:00								19:00
19:30		▼アロマ 19 : 30～20 : 30 リラックスヨガ ERI ★			19 : 30～20 : 30 リラックスヨガ ともみ ★			19:30
20:00	19 : 45～20 : 30 ボディコンディショニングヨガ ERI ★★	20 : 30～20 : 45	19 : 45～20 : 30 ボディメイクヨガ RINA ★★					20:00
20:30								20:30
21:00	21 : 00～22 : 00 やさしいデトックスヨガ MASAKO ★	21 : 15～22 : 00 やさしいパワーヨガ RINA ★★	↓IR変更 21 : 00～22 : 00 リラックスヨガ tsuki ★		21 : 00～22 : 00 フローヨガ MASAKO ★★			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22 : 30 閉館	22 : 30 閉館	22 : 30 閉館		22 : 30 閉館	20 : 00 閉館	20 : 00 閉館	22:30

※全てのレッスンは定員50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いたします。
※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に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。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
※バスタオルを敷いてご利用下さい。