

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE

カルド豊見城 8~9月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:30	10:30~11:15 ベーシックヨガ 珠恵 ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ かなこ ★	10:30~11:30 コアトレヨガ AYAKA ★★	10:30~11:15 ビギナーヨガ みゆき ★	10:30~11:30 フローヨガ MAKIKO ★★	10:30~11:30 ストレッチング ヨガ MISAKI ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ マイコ ★★	10:30
11:00								11:00
11:30	11:15~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45	11:15~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30
12:00								12:00
12:30	溶岩タイム 12:15~13:15	12:15~13:15 デンセグリティー・ ヴィンヤサ かなこ ★★★	12:15~13:00 ストレッチングヨガ AYAKA ★	溶岩タイム 12:15~13:15	12:15~13:15 アロマ リラックスヨガ MAKIKO ★	12:15~13:15 やさしい パワーヨガ MISAKI ★★	12:15~13:15 ヒーリングヨガ マイコ ★	12:30
13:00		13:15~13:30	13:00~13:30		13:15~13:30	13:15~13:30	13:15~13:30	13:00
13:30								13:30
14:00	13:45~14:45 ボディコンディ ショニングヨガ AYAKA ★★	溶岩タイム 14:00~15:00	アロマ溶岩タイム 14:00~15:00	13:45~14:45 ボディメイク ピラティス SAYUKA ★★	溶岩タイム 14:00~15:00	14:00~14:45 アロマやさしい デトックスヨガ Yasuyo ★	14:00~14:45 アロマ ルーシーダットン ヒロコ ★★	14:00
14:30	14:45~15:00			14:45~15:00				14:30
15:00						14:45~15:15	14:45~15:15	15:00
15:30	溶岩タイム 15:30~16:45	15:30~16:30 アロマSENセルフ マッサージュ ルーシーダットン ヒロコ ★	15:30~16:30 ベーシックヨガ 珠恵 ★★	溶岩タイム 15:30~16:45	15:30~16:15 パワーヨガ 鈴 ★★★	15:45~16:45 フローヨガ Ami ★★	15:45~16:45 ビギナー ピラティス konomi ★	15:30
16:00		16:30~16:45	16:30~16:45		16:15~16:45			16:00
16:30						16:45~17:00	16:45~17:00	16:30
17:00								17:00
17:30	17:15~18:15 アロマやさしい フローヨガ 鈴 ★	溶岩タイム 17:15~18:30	溶岩タイム 17:15~18:30	17:15~18:00 デトックスヨガ みゆき ★★	溶岩タイム 17:15~18:30	17:30~18:30 リラックスヨガ Ami ★	ゆるホット 17:30~18:30 シェイプアップ ヨガ konomi ★★★	17:30
18:00	18:15~18:30			18:00~18:30				18:00
18:30						18:30~18:45	18:30~18:45	18:30
19:00	19:00~20:00 デンセグリティー・ ヨガ® Miki ★★	19:00~19:45 ビギナーヨガ Yasuyo ★	19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ MAKIKO ★★★	19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ Ami ★	19:00~19:45 冷え・むくみ 改善ヨガ konomi ★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00
19:30		19:45~20:00			19:45~20:00			19:30
20:00	20:00~20:15		20:00~20:15	20:00~20:15				20:00
20:30		20:30~21:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ Yasuyo ★★		ゆるホット 20:45~21:30 パワーヨガ Ami ★★★	20:30~21:30 ヒーリングヨガ konomi ★	《営業時間》 平日 10:00~22:30 土日祝 10:00~19:30 《8月休館日のお知らせ》 6日(水) 16日(土) 26日(火) 31日(日) 《9月休館日のお知らせ》 4日(木) 6日(土) 16日(火) 26日(金) 30日(日)		20:30
21:00	20:45~21:30 陰ヨガ Miki ★		20:45~21:30 リラックスヨガ MAKIKO ★					21:00
21:30	21:30~21:45	21:30~21:45	21:30~21:45	21:30~21:45	21:30~21:45			21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

※全てのレッスンは定員40名です。

※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目目のレッスンは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・清掃の関係でレッスン開始30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。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。

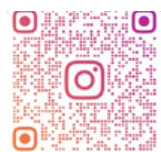
※溶岩タイム中は、スタジオは自由に入出入り可能です。

※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。



LINE



Instagram