

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE

カルド豊見城 10月スタジオスケジュール

★平日の溶岩タイムが長くなりました★
レッスン終了と同時にスタジオ入室が可能です♪

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		レッスン変更 ゆるホット						10:00
10:30	IR変更 10:30~11:15 ベーシックヨガ みゆき ★★	10:30~11:30 デンセグリティ・ ヴィンヤサ かなこ ★★★	10:30~11:30 やさしい フローヨガ AYAKA ★	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 鈴★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ MAKIKO ★	10:30~11:30 やさしい パワーヨガ MISAKI ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ マイコ ★	10:30
11:00								11:00
11:30		溶岩タイム~11:45	溶岩タイム~11:45		溶岩タイム~11:45	溶岩タイム~11:45	溶岩タイム~11:45	11:30
12:00	溶岩タイム 11:15~13:15	レッスン変更	レッスン変更	溶岩タイム 11:15~13:15	レッスン変更	レッスン変更	レッスン変更	12:00
12:30		12:15~13:15 ヒーリングヨガ かなこ ★	12:15~13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ AYAKA★★		12:15~13:15 アロマ デトックスヨガ MAKIKO ★★	12:15~13:15 リラックスヨガ MISAKI ★	12:15~13:15 フローヨガ マイコ ★★	12:30
13:00								13:00
13:30	レッスン変更			レッスン変更		溶岩タイム~13:30	溶岩タイム~13:30	13:30
14:00	13:45~14:45 アロマ ビューティーヨガ AYAKA★	溶岩タイム 13:15~15:00	溶岩タイム 13:00~15:00	13:45~14:45 パレエストラッチ SAYUKA ★★	溶岩タイム 13:15~15:00	IR・レッスン変更 14:00~14:45 ベーシックヨガ 球恵★★	レッスン変更 14:00~14:45 アロマSENセルフマッ サージ ×ルーシーダットン ヒロコ★	14:00
14:30						溶岩タイム ~15:15	溶岩タイム ~15:15	14:30
15:00								15:00
15:30	溶岩タイム 14:45~16:45	レッスン変更 15:30~16:30 アロマ ルーシーダットン ヒロコ ★★	レッスン変更 15:30~16:30 ビギナーヨガ 球恵 ★	溶岩タイム 14:45~16:45	レッスン変更 15:30~16:15 フローヨガ 鈴★★	レッスン変更	レッスン変更	15:30
16:00						15:45~16:45 アロマ ヒーリングヨガ Ami★	15:45~16:45 ピラティス konomi ★★	16:00
16:30						溶岩タイム~17:00	溶岩タイム~17:00	16:30
17:00	IR・レッスン変更	溶岩タイム 16:30~18:30	溶岩タイム 16:30~18:30	IR・レッスン変更	溶岩タイム 16:15~18:30	レッスン変更	レッスン変更	17:00
17:30	17:15~18:15 デトックスヨガ みゆき ★★			17:15~18:00 アロマ ビューティーヨガ 鈴★		17:30~18:30 姿勢改善ヨガ Ami ★★	17:30~18:30 リラックスヨガ konomi ★	17:30
18:00	溶岩タイム~18:30			溶岩タイム ~18:30				18:00
18:30	時間・レッスン変更	レッスン変更	レッスン変更	レッスン変更 ゆるホット	時間・レッスン変更	シャワー待ちの間は溶岩タイムとして ご利用いただけます。		18:30
19:00	19:00~19:45 陰ヨガ Miki ★	19:00~19:45 冷え・むくみ 改善ヨガ Yasuyo★★	19:00~20:00 アロマ リラックスヨガ MAKIKO★	19:00~19:45 パワーヨガ Ami ★★★	19:00~20:00 ビギナー ピラティス konomi★			19:00
19:30	溶岩タイム~20:00	溶岩タイム~20:00		溶岩タイム~20:00				19:30
20:00			溶岩タイム~20:15		溶岩タイム~20:15	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	時間・レッスン変更 20:30~21:30 デンセグリティ・ ヨガ® Miki ★★	20:30~21:30 ストレッチング ヨガ Yasuyo ★	20:45~21:30 シェイプアップヨガ MAKIKO★★★	20:30~21:30 ヒーリングヨガ Ami ★	時間・レッスン変更 20:45~21:30 ボディコンディショ ニング(ボディケア) konomi★★	《営業時間》 平日 10:00~22:30 土日祝 10:00~20:00 《10月休館日のお知らせ》 6日(月) 16日(木) 26日(日) 31日(金)		20:30
21:00								21:00
21:30	シャワー待ちの間は溶岩タイムとしてご利用いただけます。							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。

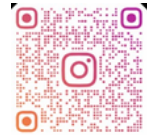
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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。



LINE



Instagram