

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE

カルド豊見城 12月スタジオスケジュール

★溶岩タイムではメンテナンスグッズをご利用いただけます★

	月	火	水	木	金	土	日			
10:00								10:00		
	レッスン変更			レッスン変更						
10:30	10：30～11：15 リフレッシュヨガ 彩 ★★	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 ベーシックヨガ 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			溶岩タイム 11：15～13：15				12:00		
12:30		12：15～13：15 キャンドル 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 キャンドル 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						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 バレエストレッチ SAYUKA ★★	溶岩タイム 13：15～15：00	14：00～14：45 ベーシックヨガ 珠恵★★	レッスン変更 14：00～14：45 アロマ ピギナーヨガ みゆき★	14:00		
14:30								14:30		
15:00						溶岩タイム ～15：15	溶岩タイム～15：15	15:00		
15:30	溶岩タイム 14：45～16：45	15：30～16：30 アロマ ルーシーダットン ヒロコ ★★	15：30～16：30 ピギナーヨガ 珠恵 ★	溶岩タイム 14：45～16：45	15：30～16：15 フローヨガ 鈴★★		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 デトックスヨガ みゆき★★	16:00		
16:30						溶岩タイム～17：00	溶岩タイム～17：00	16:30		
17:00	レッスン変更				溶岩タイム 16：15～18：30		レッスン変更	17:00		
17:30	17：15～18：15 ベーシックヨガ みゆき ★★	溶岩タイム 16：30～18：30	溶岩タイム 16：30～18：30	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 SENセルフマッサージ × ルーシーダットン ヒロコ★	17:30		
18:00	溶岩タイム～18：30			溶岩タイム ～18：30				18:00		
18:30					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 キャンドル陰ヨガ 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 キャンドル パワーヨガ Ami★★★	19：00～20：00 ピギナーヨガ 週替わりIR★			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	20：30～21：30 キャンドル デンセグリティ・ ヨガ® Miki★★	20：30～21：30 プラネタリウム 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 キャンドル ヒーリングヨガ Ami★	レッスン変更 20：45～21：30 週替わりレッスン ★★	《営業時間》 平日 10：00～22：30 土日祝 10：00～20：00 《12月休館日のお知らせ》 6日(土)、16日(火)、26日(金) 29日(月)～1月4日(日)		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。

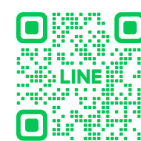
※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

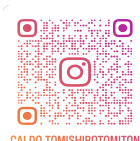
※溶岩タイム中は、スタジオは自由に出入り可能です。

※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。

※スタジオからご退出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