

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
 カルドGINZA9 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日) 祝日: 通常営業		5月4日(月) 祝日プログラム		5月5日(火)		5月6日(水) 祝日プログラム		5月7日(木)	
9:30 開館		7:30 開館		7:30 開館		7:30 開館		HOT PILATES		7:30 開館		7:00 開館	
HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES	
7:30													
8:00		※担当者変更 *アロマ											
8:30		8:00~9:00 ピュティヨーガ 朝倉 結		8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa		8:00~9:00 ゆるめる朝ヨガ Hazuki		8:00~9:00 ゆるめる朝ヨガ Hazuki		8:00~9:00 朝のリフレッシュヨガ Hazuki		8:00~9:00 やさしいストレッチヨガ ミヤコ	
9:00		9:00~9:30 溶岩タイム	8:30~9:30 UPPER BODY1 chii	9:00~9:30 溶岩タイム	8:30~9:30 BODY MAKE 小川	9:00~9:30 溶岩タイム	8:15~9:15 BASIC1 小川	9:00~9:30 溶岩タイム		9:00~9:30 溶岩タイム		8:30~9:00 溶岩タイム	7:30~9:00 フリータイム
9:30													
10:00	※前半限定カテゴリ	10:00~11:00 ピギナーヨガ Sawa	10:00~11:00 フリータイム	9:50~10:50 BODY MAKE chii	9:50~10:50 BASIC1 小川	10:00~11:00 ストレッチングヨガ Sawa	9:50~10:50 BASIC1 小川	10:00~11:00 フローヨガ いくえ	9:30~10:30 コンディショニング ピラティス 小川	10:00~11:00 ピュティヨーガ Hazuki	9:30~10:30 美尻ピラティス aco	9:30~10:30 やさしいフローヨガ ミヤコ	9:45~10:45 STRETCH yukie
10:30													
11:00													
11:30		11:00~12:20 溶岩タイム	11:30~12:30 BODY MAKE 井田 英恵	11:00~12:00 溶岩タイム	10:50~12:30 フリータイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:15~12:00 FULL BODY3 小川	11:00~11:45 溶岩タイム	11:00~12:00 リセットピラティス aco	11:00~11:45 溶岩タイム	11:00~12:00 美姿勢 (バックシャン) TOMOKO	10:30~11:30 溶岩タイム	11:00~11:45 WAIST yukie
12:00													
12:30		12:50~13:50 ストレッチングヨガ 藤外美		12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか	13:00~14:00 ON THE BEAT2 NON	12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA	13:00~14:00 ON THE BEAT1 MASAYUKI	12:15~13:15 リセット ストレッチングヨガ 調整中	12:15~13:15 ADVANCE aco	12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志	13:00~14:00 全身アクティブ ピラティス iso	12:00~13:00 ピギナーピラティス yayoi	
13:00													
13:30													
14:00		13:50~15:00 溶岩タイム	14:10~15:10 WAIST iso	14:45~15:45 やさしいストレッチング NON	15:30~16:30 BASIC1 JUN	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代	15:15~16:15 HIP&LEGS iso	15:15~16:15 溶岩タイム	15:30~16:30 BODY MAKE 青柳 凛華	15:15~16:15 溶岩タイム	15:30~16:30 バランスよく鍛える 美ボディピラティス IKUMI	13:15~14:15 溶岩タイム	13:15~14:15 BASIC1 モモ
14:30													
15:00													
15:30		15:30~16:30 ボディ コンディショニング 真実	15:10~17:30 フリータイム	15:45~16:30 溶岩タイム	17:00~18:00 BODY MAKE JUN	16:30~17:30 デトックスヨガ MIMI	16:45~17:45 UPPER BODY1 iso	16:45~17:45 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志	17:00~18:00 BASIC1 IKUMI	16:45~17:45 美脚ヨガ MASAYUKI	17:00~18:00 ON THE BEAT2 青柳 凛華	15:30~17:30 溶岩タイム	14:15~17:00 フリータイム
16:00													
16:30		16:30~17:30 溶岩タイム		※代行担当者	17:00~18:00 BODY MAKE JUN	18:00~19:00 リラクゼーション MIMI		18:15~19:15 呼吸を深める リラクゼーション ヨガ モモ		18:15~19:15 美ボディフローヨガ 調整中		18:00~19:00 リラクゼーション モモ	14:30~15:30 ヴィンヤサフローヨガ YOU
17:00													
17:30		※代行担当者		※代行担当者	18:00~19:00 BODY MAKE 小川								17:50~18:50 LOWER BODY1 りさ
18:00		※アロマ	18:00~19:00 HIP&LEGS 青柳 凛華	18:00~20:00 溶岩タイム	18:30~19:30 BASIC2 小川					18:15~19:15 美ボディフローヨガ 調整中		19:20~20:20 BASIC2 井田 英恵	18:00~19:00 リラクゼーション モモ
18:30		18:15~19:15 KaQLa~美姿勢~ UTAKO											
19:00													
19:30		19:30~20:30 ON THE BEAT2 青柳 凛華											
20:00		19:40~20:40 フローヨガ Shunsuke		ゆるHOT	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI								
20:30													
21:00		21:00~21:45 ストレッチングヨガ Shunsuke	20:50~21:50 BASIC1 有希										20:50~21:50 STRTRCH 井田 英恵
21:30													
22:00													
22:30		22:30 閉館											22:30 閉館

休館日

5月8日(金)		5月9日(土)		5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)	
9:30 開館		7:30 開館		7:30 開館		9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:00 開館	
HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES	
7:30													
8:00		※担当者変更 *アロマ											
8:30		8:00~9:00 ピュティヨーガ 朝倉 結		8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa		8:00~9:00 ゆるめる朝ヨガ Hazuki		8:00~9:00 ゆるめる朝ヨガ Hazuki		7:30~8:15 リフレッシュヨガ Yopico		7:30~8:30 やさしいストレッチヨガ ミヤコ	
9:00		9:00~9:30 溶岩タイム	8:30~9:30 UPPER BODY1 chii	9:00~9:30 溶岩タイム	8:30~9:30 BODY MAKE 小川	9:00~9:30 溶岩タイム	8:15~9:15 BASIC1 小川	9:00~9:30 溶岩タイム	7:30~10:30 フリータイム	9:30~10:30 フローヨガ momo	10:00~11:00 ピュティヨーガ Risa	8:30~9:00 溶岩タイム	7:30~10:00 フリータイム
9:30													
10:00	※前半限定カテゴリ	10:00~11:00 ピギナーヨガ Sawa	10:00~11:00 フリータイム	9:50~10:50 BODY MAKE chii	9:50~10:50 BASIC1 小川	10:00~11:00 ストレッチングヨガ Sawa	9:50~10:50 BASIC1 小川	10:00~11:00 やさしいフローヨガ いくえ	10:00~11:00 フリータイム	10:00~11:00 ピュティヨーガ Risa	10:00~11:00 BASIC1 tae	9:30~10:30 やさしいフローヨガ ミヤコ	※時間変更有 ※代行担当者
10:30													
11:00													
11:30		11:00~12:20 溶岩タイム	11:30~12:30 BODY MAKE 井田 英恵	11:00~12:00 溶岩タイム	10:50~12:30 フリータイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:15~12:00 FULL BODY3 小川	11:00~12:30 溶岩タイム	11:30~12:30 FULL BODY2 小川	11:00~12:30 溶岩タイム	11:30~12:30 BASIC2 TOMOKO	10:30~11:30 溶岩タイム	10:30~11:30 WAIST りさ
12:00													
12:30		12:50~13:50 ストレッチングヨガ 藤外美		12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか	13:00~14:00 ON THE BEAT2 NON	12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA	13:00~14:00 ON THE BEAT1 MASAYUKI	13:00~14:00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子	13:30~14:30 BASIC1 iso	12:30~13:30 ピギナーヨガ 聖野 ゆり	13:00~14:00 シェイプアップヨガ 珠代	12:00~13:00 ピギナーピラティス yayoi	13:15~14:15 BASIC1 モモ
13:00													
13:30													
14:00		13:50~15:00 溶岩タイム	14:10~15:10 WAIST iso	14:45~15:45 やさしいストレッチング MIKA	15:30~16:30 BASIC1 JUN	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代	15:15~16:15 HIP&LEGS iso	15:00~16:00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子	14:15~15:15 フリータイム	13:45~14:45 HIP&LEGS 青柳 凛華	14:00~15:00 溶岩タイム	14:15~15:15 ADVANCE 祐子	14:30~15:30 ヴィンヤサフローヨガ YOU
14:30													
15:00													
15:30		15:30~16:30 ボディ コンディショニング 真実	15:10~17:30 フリータイム	15:45~16:30 溶岩タイム	17:00~18:00 BODY MAKE JUN	16:30~17:30 デトックスヨガ MIMI	16:45~17:45 UPPER BODY1 iso	16:00~17:00 溶岩タイム	14:15~15:15 フリータイム	15:00~16:00 やさしいストレッチング 珠代	15:30~16:30 ベーシックヨガ 麻生 絵美	15:30~17:30 溶岩タイム	14:15~17:00 フリータイム
16:00													
16:30		16:30~17:30 溶岩タイム											
17:00													
17:30		※アロマ	18:00~19:00 HIP&LEGS yoshie	18:00~20:00 溶岩タイム	18:30~19:30 BASIC2 小川	18:00~19:00 リラクゼーション MIMI		18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko	18:15~19:15 BASIC1 IKUMI	18:15~19:15 ベーシックヨガ モモ	18:30~19:30 FULL BODY2 山田 美佳	18:00~19:00 ピギナーヨガ Saya	17:50~18:50 LOWER BODY1 井田 英恵
18:00													
18:30		18:15~19:15 KaQLa~美姿勢~ UTAKO											
19:00													
19:30		19:30~20:30 ON THE BEAT2 青柳 凛華											
20:00		19:40~20:40 フローヨガ Shunsuke		ゆるHOT	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI			19:45~20:45 やさしいフローヨガ yoshiko	20:00~20:45 UPPER BODY1 aco	19:45~20:45 ボディメイクヨガ REIKO	20:00~21:00 BASIC2 山田 美佳	19:30~20:30 ピギナーヨガ Ryoko	19:20~20:20 BASIC2 井田 英恵
20:30													
21:00		21:00~21:45 ストレッチングヨガ Shunsuke	20:50~21:50 BASIC1 有希					21:00~22:00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco	21:15~22:00 やさしいストレッチング REIKO	21:00~22:00 リラクゼーション yoshiko	20:50~21:50 BODY MAKE aco	20:50~21:50 STRTRCH 井田 英恵
21:30													
22:00													
22:30		22:30 閉館											22:30 閉館

【スタジオご利用の注意事項】

- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
- ※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)で参加いただけます。
- ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
- ※スタジオ入室時はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となります。
- ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。

※HOTのレッスンは定員42名です。

- ※HOTヨガは整理券制です。
- ※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。
- ※スタジオへのバスケット、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。

※ピラティススタジオの定員は21名

- ※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。
- ※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
- ※HOTヨガの後マリンを授けられる方は一度シャワーを浴びてからマリンピラティスレッスンにご参加ください。
- ※マリンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め必須)

《5月休館日のお知らせ》
 5日(火) 15日(金)
 25日(月) 31日(日)

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
7:30 開館 HOT PILATES	7:30 開館 HOT PILATES	9:30 開館 HOT PILATES	7:00 開館 HOT PILATES	9:30 開館 HOT PILATES	7:00 開館 HOT PILATES	9:30 開館 HOT PILATES
8:00~9:00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★	8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	7:30~8:15 リフレッシュヨガ chie ★★	7:30~8:15 リフレッシュヨガ chie ★★	7:30~8:30 やさしいデトックスヨガ ミヤコ ★	8:00~9:00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★
8:30~9:30 UPPER BODY1 chii ★	8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★	8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★	8:15~9:00 溶岩タイム	8:15~9:00 溶岩タイム	7:30~9:00 フリータイム	8:30~9:30 UPPER BODY1 chii ★
9:00~9:30 溶岩タイム	9:00~9:30 溶岩タイム	9:00~9:30 溶岩タイム	9:30~10:30 フリータイム	9:30~10:30 フリータイム	9:30~10:30 フリータイム	9:00~9:30 溶岩タイム
10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9:50~10:50 BODY MAKE chii ★★	9:50~10:50 BASIC1 小川 ★	10:00~11:00 フリータイム	10:00~11:00 BASIC1 tae ★	9:45~10:45 STRETCH yukie ★	10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★
10:30~11:00 溶岩タイム	10:00~11:00 ストレッチヨガ Sawa ★	10:00~11:00 ストレッチヨガ Sawa ★	10:30~12:00 溶岩タイム	10:30~12:00 溶岩タイム	10:30~11:30 溶岩タイム	10:30~11:00 溶岩タイム
11:00~12:00 溶岩タイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:00~12:00 STRTCH 祐子 ★	11:00~12:00 溶岩タイム	11:00~11:45 WAIST yukie ★★	11:00~12:20 溶岩タイム
12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★	12:15~13:15 ワインヤサフローヨガ MIKA ★★★	12:15~13:15 ワインヤサフローヨガ MIKA ★★★	12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	12:00~13:00 ピギナーピラティス yayoi ★	12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★
13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:00~14:00 ON THE BEET1 MASAYUKI ★	13:30~14:30 溶岩タイム	13:30~14:30 溶岩タイム	13:00~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★
13:30~14:15 溶岩タイム	13:15~14:00 溶岩タイム	13:15~14:00 溶岩タイム	14:00~14:30 溶岩タイム	14:00~14:30 溶岩タイム	13:15~14:15 BASIC1 モモ ★	13:30~14:15 溶岩タイム
14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	15:00~16:00 ストレッチヨガ 渡辺 千恵子 ★	15:00~16:00 ストレッチヨガ 渡辺 千恵子 ★	14:30~15:30 ADVANCE 祐子 ★★★	14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★
15:45~16:30 溶岩タイム	15:30~16:30 BASIC1 JUN ★	15:30~16:00 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	14:50~15:50 溶岩タイム	15:45~16:30 溶岩タイム
17:00~18:00 パワーヨガ mayuko ★★★	17:00~18:00 BODY MAKE JUN ★★	17:00~18:00 BODY MAKE JUN ★★	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	14:30~15:30 ワインヤサフローヨガ YOU ★★★	17:00~18:00 パワーヨガ mayuko ★★★
18:00~20:00 溶岩タイム	18:00~19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00~19:30 リラックスヨガ MIMI ★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	17:50~18:50 LOWER BODY1 井田 英恵 ★	18:00~19:30 BASIC2 小川 ★★
20:00 ゆるHOT	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	18:00~19:00 リラックスヨガ emiko ★	18:00~19:30 BASIC2 小川 ★★
20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	20:00~21:00 UPPER BODY1 aco ★	20:00~21:00 UPPER BODY1 aco ★	19:20~20:20 BASIC2 井田 英恵 ★★	19:30~20:30 BASIC1 有希 ★
22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	20:50~21:50 STRTCH 井田 英恵 ★	20:30~21:30 BASIC1 有希 ★
22:30	22:30	22:30	21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★	21:00~21:45 ストレッチヨガ Shunsuke ★

5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
7:30 開館 HOT PILATES	7:30 開館 HOT PILATES	7:30 開館 HOT PILATES	7:00 開館 HOT PILATES	9:30 開館 HOT PILATES	7:00 開館 HOT PILATES	9:30 開館 HOT PILATES	7:30 開館 HOT PILATES
8:00~9:00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★	8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	7:30~8:15 リフレッシュヨガ Yopico ★★	7:30~8:15 リフレッシュヨガ Yopico ★★	7:30~8:30 やさしいデトックスヨガ ミヤコ ★	8:00~9:00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★	8:00~9:00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★
8:30~9:30 UPPER BODY1 chii ★	8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★	8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★	8:15~9:00 溶岩タイム	8:15~9:00 溶岩タイム	7:30~9:00 フリータイム	8:30~9:30 UPPER BODY1 chii ★	8:30~9:30 UPPER BODY1 chii ★
9:00~9:30 溶岩タイム	9:00~9:30 溶岩タイム	9:00~9:30 溶岩タイム	9:30~10:30 フリータイム	9:30~10:30 フリータイム	9:30~10:30 フリータイム	9:00~9:30 溶岩タイム	9:00~9:30 溶岩タイム
10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9:50~10:50 BODY MAKE chii ★★	9:50~10:50 BASIC1 小川 ★	10:00~11:00 フリータイム	10:00~11:00 BASIC1 tae ★	9:45~10:45 STRETCH yukie ★	10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★	10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★
10:30~11:00 溶岩タイム	10:00~11:00 ストレッチヨガ Sawa ★	10:00~11:00 ストレッチヨガ Sawa ★	10:30~12:00 溶岩タイム	10:30~12:00 溶岩タイム	10:30~11:30 溶岩タイム	10:30~11:00 溶岩タイム	10:30~11:00 溶岩タイム
11:00~12:00 溶岩タイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:00~11:45 溶岩タイム	11:00~12:00 STRTCH 祐子 ★	11:00~12:00 溶岩タイム	11:00~11:45 WAIST yukie ★★	11:00~12:00 溶岩タイム	11:00~12:00 溶岩タイム
12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★	12:15~13:15 ワインヤサフローヨガ MIKA ★★★	12:15~13:15 ワインヤサフローヨガ MIKA ★★★	12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	12:00~13:00 ピギナーピラティス yayoi ★	12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★
13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:00~14:00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★	13:30~14:30 溶岩タイム	13:30~14:30 溶岩タイム	13:00~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★
13:30~14:15 溶岩タイム	13:15~14:00 溶岩タイム	13:15~14:00 溶岩タイム	14:00~14:30 溶岩タイム	14:00~14:30 溶岩タイム	13:15~14:15 BASIC1 モモ ★	13:30~14:15 溶岩タイム	13:30~14:15 溶岩タイム
14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	15:00~16:00 ストレッチヨガ 渡辺 千恵子 ★	15:00~16:00 ストレッチヨガ 渡辺 千恵子 ★	14:50~15:50 溶岩タイム	14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★	14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★
15:45~16:30 溶岩タイム	15:30~16:30 BASIC1 JUN ★	15:30~16:00 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	14:30~15:30 ADVANCE 祐子 ★★★	15:45~16:30 溶岩タイム	15:45~16:30 溶岩タイム
17:00~18:00 パワーヨガ mayuko ★★★	17:00~18:00 BODY MAKE JUN ★★	17:00~18:00 BODY MAKE JUN ★★	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	14:30~15:30 ワインヤサフローヨガ YOU ★★★	17:00~18:00 パワーヨガ mayuko ★★★	17:00~18:00 パワーヨガ mayuko ★★★
18:00~20:00 溶岩タイム	18:00~19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00~19:30 リラックスヨガ MIMI ★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	17:50~18:50 LOWER BODY1 井田 英恵 ★	18:00~19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00~19:30 BASIC2 小川 ★★
20:00 ゆるHOT	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	18:00~19:00 リラックスヨガ emiko ★	18:00~19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00~20:00 溶岩タイム
20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	20:00~21:00 UPPER BODY1 aco ★	20:00~21:00 UPPER BODY1 aco ★	19:20~20:20 BASIC2 井田 英恵 ★★	19:30~20:30 BASIC1 有希 ★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★
22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	20:50~21:50 STRTCH 井田 英恵 ★	20:30~21:30 BASIC1 有希 ★	22:00 閉館
22:30	22:30	22:30	21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★	21:00~21:45 ストレッチヨガ Shunsuke ★	22:00 閉館

休館日

【スタジオご利用の注意事項】
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
※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。
※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
※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。

※HOTのレッスンは定員42名です。
※HOTヨガは整理券制です。
※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。
※スタジオ内のバスタオル、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。

※ピラティススタジオの定員は21名
※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。
※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
※HOTヨガの後マシラを受けられる方は一度シャワーを浴びてからマシラピラティスレッスンにご参加ください。
※マシラピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります。(滑り止め必須)

《5月休館日のお知らせ》
5日(火) 15日(金)
25日(月) 31日(日)

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 6月1日(月)~6月15日(月) スタジオスケジュール

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月6日(土)		6月7日(日)	
9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:00 開館		HOT PILATES		7:30 開館		7:30 開館	
HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES	
7:30													
8:00		7:30~8:15 リフレッシュヨガ chie ★★				7:30~8:30 やさしいヨガ ミヤコ ★				★アロマ 8:00~9:00 ピュアヨガ 朝倉 結 ★			8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★
8:30		8:15~9:00 溶岩タイム				8:30~9:00 溶岩タイム				8:30~9:30 UPPER BODY1 chii ★			8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★
9:00										9:00~9:30 溶岩タイム			9:00~9:30 溶岩タイム
9:30													
10:00	※前半限定カテゴリ 10:00~11:00 やさしいフローヨガ いくえ ★												
10:30	10:00~11:00 フリータイム												
11:00													
11:30	11:00~12:30 溶岩タイム												
12:00	11:30~12:30 FULL BODY2 小川 ★★												
12:30													
13:00	13:00~14:00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★												
13:30	13:30~14:30 BASIC1 iso ★												
14:00	14:00~14:30 溶岩タイム												
14:30													
15:00	15:00~16:00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★												
15:30	14:30~16:00 フリータイム												
16:00	※レッスン追加 16:00~17:30 溶岩タイム												
16:30	16:30~17:30 STRETCH IKUMI ★												
17:00													
17:30													
18:00	※カテゴリ変更 18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★												
18:30	18:15~19:15 BASIC2 IKUMI ★★												
19:00													
19:30	★アロマ 19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★												
20:00	20:00~20:45 UPPER BODY1 aco ★												
20:30													
21:00	21:00~22:00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★												
21:30	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★												
22:00													
22:30	22:30 閉館												

休館日

6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月13日(土)		6月14日(日)	
9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:30 開館		7:30 開館	
HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES	
7:30													
8:00		7:30~8:15 リフレッシュヨガ chie ★★				7:30~8:30 やさしいヨガ ミヤコ ★				★アロマ 8:00~9:00 ピュアヨガ 朝倉 結 ★			8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★
8:30		8:15~9:00 溶岩タイム				8:30~9:00 溶岩タイム				8:30~9:30 UPPER BODY1 chii ★			8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★
9:00										9:00~9:30 溶岩タイム			9:00~9:30 溶岩タイム
9:30													
10:00	※前半限定カテゴリ 10:00~11:00 やさしいフローヨガ いくえ ★												
10:30	10:00~11:00 フリータイム												
11:00													
11:30	11:00~12:30 溶岩タイム												
12:00	11:30~12:30 FULL BODY2 小川 ★★												
12:30													
13:00	13:00~14:00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★												
13:30	13:30~14:30 BASIC1 iso ★												
14:00	14:00~14:30 溶岩タイム												
14:30													
15:00	15:00~16:00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★												
15:30	14:30~16:00 フリータイム												
16:00	※レッスン追加 16:00~17:30 溶岩タイム												
16:30	16:30~17:30 STRETCH IKUMI ★												
17:00													
17:30													
18:00	※カテゴリ変更 18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★												
18:30	18:15~19:15 BASIC2 IKUMI ★★												
19:00													
19:30	★アロマ 19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★												
20:00	20:00~20:45 UPPER BODY1 aco ★												
20:30													
21:00	21:00~22:00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★												
21:30	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★												
22:00													
22:30	22:30 閉館												

【スタジオご利用の注意事項】
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
※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。
※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
※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。

※HOTのレッスンは定員42名です。
※HOTヨガは整理券制です。
※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。
※スタジオへの/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。

※ピラティススタジオの定員は21名
※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。
※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
※HOTヨガの後マリラを受けられる方は一度シャワーを浴びてからマシンピラティスレッスンにご参加ください。
※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め必須)

《6月休館日のお知らせ》
5日(金) 15日(月)
25日(木) 30日(火)