カルドグラン京都河原町店　4月スタジオプログラム

※最新の代行情報は
公式LINEをチェック⇒

■UBOUND・ステップ　■エアロビクス　■コンディショニング　■リラクゼーション・ヨガ　■ダンス　■格闘技　■HOTプログラム

時間／曜日	月曜日 HOT	月曜日 常温	火曜日 HOT	火曜日 常温	水曜日 HOT	水曜日 常温	金曜日 HOT	金曜日 常温	土曜日 HOT	土曜日 常温	日曜日 HOT	日曜日 常温	時間／曜日
10:00	ビギナーヨガ 10：30-11：30 ★ SHIGE	UBOUND45 10：30-11：15 ●AZU	リフレッシュヨガ 10：20-11：20 ★★ 香里	ラテン 10：30-11：30 村上　拓人	デトックスヨガ 10：30-11：30 ★★ 淡川　麻智枝	ベーシックヨガ 10：30-11：30 荒木　真記子	ストレッチポール コンデショニング 10：30-11：15 ★ yuuki ※45名	バレエ 10：30-11：30 ●三神　友紀菜	ビギナーヨガ 10：30-11：30 ★ Yumi	やさしいパワーヨガ 10：30-11：30 荒木　真記子	リフレッシュヨガ 10：30-11：30 ★★ 週替わりIR	エアロ・ロー 10：30-11：15 矢部　博一	10:00
11:00		フラダンス 11：35-12：20 山城　具子	シェイプアップエクササイズ 11：45-12：30 ★★★	ビューティーヨガ 11：45-12：30 香里	リラックスヨガ 12：00-13：00 ★ Ann	リトモス 11：45-12：45 大曽根　まどか	ボディメイクピラティス 11：45-12：45 ★★ 三神　友紀菜	11：45-11：55 エレメント ファイドウ30 12：00-12：30 yuuki		12：00-12：10 エレメント UBOUND45 12：15-13：00 ●AZU		11：30-11：40 エレメント ファイドウ30 11：45-12：15 石山　裕貴	11:00
12:00	シェイプアップヨガ 12：00-13：00 ★★★ SHIGE	ラディカルパワー45 12：30-13：15 ●丸山　洸輔	ホットストレッチ（★） 12：30-13：00 松下　剛	バレエ 12：45-13：30 ●松下　弥生		ZUMBA 13：10-13：55 穴山　華子	シェイプアップヨガ 13：15-14：15 ★★★ 香里	パワーカーディオ45 12：50-13：35 ●丸山　洸輔	姿勢改善ヨガ 12：00-13：00 ★★ 荒木　真記子		ビギナーヨガ 12：00-13：00 ★ まりな	パワーカーディオ45 12：30-13：15 ●石山　裕貴	12:00
13:00	ミニボールコンデショニング 13：35-14：20 ★★ 早川　公虹子	ウォーキングエクササイズ 13：30-14：15 芳賀　明子	リラックスヨガ 13：45-14：45 ★ 松下　弥生	ファイドウ45 13：45-14：30 石山　裕貴	パワーヨガ 13：30-14：30 ★★★ Ann	UBOUND45 14：10-14：55 ●石山　裕貴		オキシジェノ45 13：50-14：35 矢部　博一	デトックスヨガ 13：30-14：30 ★★ AZU	JAZZ（中級） 13：30-14：30 CHISA	ボディメイクヨガ 13：30-14：15 ★★ 水野　雄太	ヴィンヤサヨガ 13：30-14：30 荒木　真記子	13:00
14:00	ベーシックヨガ 14：45-15：45 ★★ 早川　公虹子	ビギナー・ステップ 14：30-15：15 芳賀　明子		美尻トレ 14：45-15：15 石山　裕貴	ビギナーヨガ 15：00-15：45 ★ 松下　弥生	バレエ 15：10-16：10 ●早川　公虹子	リラックスヨガ 14：45-15：45 ★ 香里	エアロ・ビギナー 14：45-15：30 芳賀　明子	経絡ストレッチ 15：00-16：00 ★ CHISA	ピラティス 14：45-15：45 YURI	リラックスヨガ 14：45-15：45 ★ 荒木　真記子	JAZZ（初級） 14：45-15：45 CHISA	14:00
15:00		エアロ・ロー 15：30-16：15 矢部　博一	やさしいデトックスヨガ 15：25-16：25 ★ haruka	太極拳 15：30-16：30		ストレッチポール 16：20-16：50 水野　雄太	やさしいパワーヨガ 16：15-17：15 ★★ Yumi	UBOUND30 15：40-16：10 ●yuuki	シェイプアップヨガ 16：30-17：30 ★★★ 高木　由希子	ストリートダンス 16：00-17：00 寺田　沙織	ヒーリングヨガ 16：10-17：10 ★ CHIE	筋膜&ボディメンテナンス 16：00-17：00 YURI	15:00
16:00	ビギナーヨガ 16：30-17：30 ★ 荒木　真記子	ウェーブリングストレッチ 16：30-17：15 矢部　博一	溶岩タイム 16：25-18：00	武術太極拳 16：30-17：00 前田　真由美	リフレッシュヨガ 16：15-17：15 ★★ 松下　弥生	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17：00-18：15	溶岩タイム 17：15-18：15	レンタルスタジオ 30分/500円/室 16：30-18：30		ファイドウ45 17：15-18：00 yuuki	ボディメイクピラティス 17：40-18：40 ★★ CHIE	UBOUND30 17：20-17：50 ●石山　裕貴	16:00
17:00	溶岩タイム 17：30-18：00	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17：25-18：15		レンタルスタジオ 30分/500円/室 17：15-18：15	溶岩タイム 17：15-18：30	ストリートダンス 18：30-19：30 寺田　沙織			フローヨガ 18：10-19：10 ★★ 琴音	ストレッチポール 18：15-18：45 yuuki	溶岩タイム 18：40-19：30	美尻トレ 18：05-18：35 石山　裕貴	17:00
18:00	シェイプアップエクササイズ 18：30-19：15 ★★★ 松下　剛	ヴィンヤサヨガ 18：30-19：30 荒木　真記子	アロマビギナーヨガ 18：30-19：30 ★ 聖良	パワーカーディオ45 18：30-19：15 ●石山　裕貴	リラックスヨガ 19：00-20：00 ★ SHIGE	ヒーリングヨガ 19：45-20：45 那奈	ベーシックヨガ 18：45-19：45 ★★ MaMi	ファイティングエクササイズ 18：45-19：45 一筆　里美	溶岩タイム 19：10-19：30				18:00
19:00	ビギナーヨガ 19：45-20：45 ★ 香里	UBOUND45 20：00-20：45 ●yuuki	デトックスヨガ 20：00-21：00 ★★ CHIE	ファイドウ30 19：30-20：00 石山　裕貴	ピラティス 20：30-21：30 ★★ SHIGE	UBOUND45 21：00-21：45 ●AZU	パワーヨガ 20：15-21：15 ★★★ 一筆　里美	バレエストレッチ 20：00-21：00 早川　公虹子					19:00
20:00		ファイドウ60 21：00-22：00 yuuki	やさしいフローヨガ 21：30-22：30 ★ CHIE	エアロ・ロー 20：15-21：00 矢部　博一	溶岩タイム 21：30-22：30	トランポリンコアトレ 21：50-22：05 ●AZU	溶岩タイム 21：15-22：30	パワーカーディオ60 21：15-22：15 ●佐藤　弘幸					20:00
21:00	骨盤コンディショニングヨガ 21：15-22：15 ★★ 香里			ベリーダンス 21：15-22：15 Tomomi									21:00
22:00													22:00

【レッスン参加について】
レッスン開始30分前より9Fジムカウンターにて整理券をお取り下さい。
レッスン開始後のスタジオへの入室はお断りしております。
レッスン開始後に途中退出した場合の再入場はお断りしております。

【スタジオ定員】HOT：60名／常温：30名　**※IR名に●の付くレッスンは25名**

【持ち物】HOT：バスタオル・水分・汗ふきタオル／常温：水分・汗ふきタオル
※ 👟マークはシューズが必要です。

※太枠は前プログラムから変更のあるレッスンです。
※エレメントから始まるレッスンは、エレメント開始30分前から整理券を配布致します。

【営業時間】平日 10:00～23:00　土日祝10:00～20:00（休館日：木曜日）