カルドグラン京都河原町店　6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 コンディショニング 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	ファイドウ45 11：45-12：30 yuuki	姿勢改善ヨガ 12：00-13：00 ★★ 荒木　真記子	UBOUND45 12：15-13：00 ●AZU	ビギナーヨガ 12：00-13：00 ★ まりな	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	パワーヨガ 13：30-14：30 ★★★ Ann	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 ●水野　雄太	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	ミニボールコンディショニング 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	ビギナーヨガ 15：00-15：45 ★ 松下　弥生	UBOUND45 14：10-14：55 ●石山　裕貴	リラックスヨガ 14：45-15：45 ★ 香里	オキシジェノ45 13：50-14：35 矢部　博一	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	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	やさしいデトックスヨガ 15：25-16：25 ★ haruka	美尻トレ 14：45-15：15 石山　裕貴	バレエ 15：10-16：10 ●早川　公虹子	ストレッチポール 16：20-16：50 水野　雄太	エアロ・ビギナー 14：45-15：30 芳賀　明子	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	ウェーブストレッチ 16：30-17：15 矢部　博一	溶岩タイム 16：25-18：00	太極拳 15：30-16：30 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	やさしいパワーヨガ 16：15-17：15 ★★ Yumi	レンタルスタジオ 30分/500円/室 16：30-18：30	フローヨガ 18：10-19：10 ★★ ai	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		溶岩タイム 17：15-18：15		溶岩タイム 19：10-19：30	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	クロマビギナーヨガ 18：30-19：30 ★ 聖良	パワーカーディオ45 18：30-19：15 ●石山　裕貴	ストリートダンス 18：30-19：30 寺田　沙織		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					18:00
19:00	ビギナーヨガ 19：45-20：45 ★ 香里	UBOUND45 20：00-20：45 ●yuuki		ファイドウ30 19：30-20：00	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							19:00
20:00		ファイドウ60 21：00-22：00 yuuki	デトックスヨガ 20：00-21：00 ★★ CHIE	石山　裕貴 エアロ・ローエ 20：15-21：00 矢部　博一	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					20:00
21:00	骨盤コンディショニングヨガ 21：15-22：15 ★★ 香里		やさしいフローヨガ 21：30-22：30 ★ CHIE	ベリーダンス 21：15-22：15 Tomomi	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					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）