

CALDO IKEBUKURO STUDIO TIMETABLE

カルド池袋 9月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						9:00～10:00 リフレッシュヨガ ミヤコ ★★	9:00～10:00 ストレッチングヨガ 辻陽子 ★	9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	10:30～11:30 ボディメイクヨガ 愛里 ★★	10:30～11:30 パワーヨガ YUNA ★★★	10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ 瀧澤恵子 ★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ 美嘉 ★		10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ ミヤコ ★	10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ 辻陽子 ★★★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00～13:00 ストレッチング ヨガ 愛里 ★	12:00～13:00 ビューティーヨガ YUNA ★	12:00～13:00 デトックスヨガ 瀧澤恵子 ★★	12:00～13:00 やさしい パワーヨガ 美嘉 ★★		※レッスン変更 12:00～13:00 フローヨガ CHISAKA ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ 及川えり ★	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～14:30 アロマ 姿勢改善ヨガ MEU ★★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ つぐは ★★	13:30～14:15 ビギナーヨガ yuka ★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ hito ★		13:30～14:30 ビギナー ピラティス MADOKA ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ 及川えり ★★	13:30
14:00								14:00
14:30		※担当者・レッスン変更					※レッスン変更	14:30
15:00	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ MEU ★	15:00～16:00 リラックスヨガ yuka ★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 西澤沙織 ★★	15:00～16:00 骨盤 コンディショニングヨガ hito ★★		15:00～16:00 コアトレヨガ MADOKA ★★	15:00～16:00 やさしい フローヨガ 河崎優美子 ★	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00～17:00 温活タイム	16:00～17:00 温活タイム	16:00～17:00 温活タイム	16:00～17:00 温活タイム				16:00
16:30						16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ emiko ★	16:30～17:30 ボディメイク ピラティス 河崎優美子 ★★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ kotoho ★	18:15～19:00 やさしいフローヨガ HARU ★	18:15～19:00 姿勢改善ヨガ ありさ ★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ MIHO ★★		18:00～19:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ emiko ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ hito ★	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:30～20:30 デトックスヨガ KAORU ★★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ HARU ★★	19:30～20:30 ビギナーヨガ ありさ ★	19:30～20:30 アロマ リラックスヨガ MASAYUKI ★				19:30
20:00						20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30								20:30
21:00	21:00～22:00 アロマ ストレッチングヨガ KAORU ★	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ANDO ★	21:00～22:00 パワーヨガ りょう ★★★	21:00～22:00 フローヨガ MASAYUKI ★★				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館				23:00

休館日

※全てのレッスンは定員64名です。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※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15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。**
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。