

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE

カルド茗荷谷店 12月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30 10:30~11:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	10:30~11:30 ビギナーヨガ Ree ★	10:30~11:30 デトックスヨガ MIHO ★★	10:30~11:30 やさしいフローヨガ 真央 ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ yu-ki ★★	10:30~11:30 KaQila~脂肪燃焼~ シノブ ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ RISA ★
12:00 12:00~13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Ree ★★	12:00~13:00 ストレッチングヨガ MIHO ★	12:00~13:00 姿勢改善ヨガ miki ★★	12:00~13:00 アロマビューティーヨガ YURIKO ★	12:00~13:00 アロマヒーリングヨガ AYUMI ★	12:00~13:00 コアトレヨガ RISA ★★
↑ゆるるホット						
13:30 13:30~14:30 ビギナーピラティス SEILA ★	13:30~14:30 やさしいデトックスヨガ KUDO AYUMI ★	13:30~14:30 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	13:00~14:30 温活タイム	13:30~14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ ゆきこ ★★	13:30~14:30 シェイプアップヨガ AYUMI ★★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ ミヤコ ★
					↑ゆるるホット	
		15:00~16:00 ヒーリングヨガ yu-ki ★	15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★		15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ Makiko ★★	15:00~16:00 ベーシックヨガ YURIKO ★★
	14:30~17:30 温活タイム			14:30~17:30 温活タイム		
16:00 16:00~17:30 温活タイム		16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム		16:30~17:30 リラックスヨガ あすか ★	16:30~17:30 やさしいデトックスヨガ YURIKO ★
18:15 18:15~19:15 陰ヨガ Megumi ★	18:15~19:00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18:15~19:00 ビギナーヨガ 志賀 敦子 ★	18:15~19:00 アロマ 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★	18:15~19:15 リラックスヨガ ミヤコ ★	18:00~19:00 ベーシックヨガ やまもと みづき ★★	18:00~19:00 リフレッシュヨガ 山田 慶子 ★★
					19:30 閉館	19:30 閉館
19:45 19:45~20:30 フローヨガ Megumi ★★	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ あすか ★	19:30~20:30 ヴィンヤサフローヨガ miki ★★★	19:30~20:30 ストレッチングヨガ Sachi ★	19:45~20:30 骨盤コンディショニング ヨガ ミヤコ ★★	<p>ゆるるホットとは、...?</p> <p>通常よりも温度下げた行うレッスンです。 (温度35~38度) ★3にチャレンジしたい方 暑さに少しずつ慣れていきたい方にも おすすめです。</p> <p>《12月休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金) 29日(月) 30日(火) 31日(水) ※年末年始休暇(別紙参照)</p>	
↑NEW	21:00~22:00 デトックスヨガ あすか ★★	21:00~22:00 ビューティーヨガ miki ★	21:00~22:00 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	21:00~22:00 ビギナーヨガ やまもと みづき ★		
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※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。

※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。

※温活タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。

※レッスン中・温活タイム中は、タオルを敷いてご利用下さい。

カルド茗荷谷の情報をお送りしています

