

**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 ★
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:30						11:30
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 アロマピューティーヨガ 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 ★★
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00 ↑ゆるホット				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 ビューティーヨガ ミヤコ ★
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 ★★		13:30~14:30 温活タイム	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 ★
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30					↑ゆるホット	
15:00					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 ★★
15:30					15:30~17:30 リラックスヨガ あすか ★	15:30~17:30 やさしいデトックスヨガ YURIKO ★
16:00 16:00~17:30 温活タイム	14:30~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム	14:30~17:30 温活タイム		
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30		
17:00						
17:30						
18:00						
18:30 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 ★★
19:00					19:30 閉館	19:30 閉館
19:30 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 ★★	19:30~20:30 ゆるホットとは、、、?  通常よりも温度下げて行うレッスンです。 (温度35~38度) ★3℃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。	19:30~20:30 ゆるホットとは、、、?  通常よりも温度下げて行うレッスンです。 (温度35~38度) ★3℃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。
20:00						
20:30						
21:00 21:00~22:00 リラックスヨガ あすか ★	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 ★	21:00~22:00 《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)	21:00~22:00 《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)
21:30						
22:00 ↑NEW						
22:30 22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30

※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。スタジオは自由に入り出しが可です。

※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送りしています

