

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE

カルド茗荷谷店 1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 ★	10:30
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 ★★	12:00
12:30								12:30
13:00	↑ゆるホット							13:00
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 ★	13:30
14:00								14:00
14:30						↑ゆるホット		14:30
15:00	15:00 ~ 17:30 Close	15:00 ~ 17:30 Close	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 ~ 17:30 Close	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 ★★	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			16:30 ~ 17:30 Close	16:30 ~ 17:30 Close		16:30~17:30 リラクセスヨガ あすか ★	16:30~17:30 やさしいデトックスヨガ YURIKO ★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	月・火・金 / 水・木 (月・火・金→15時までにご退会をお願いいたします。) (水・木→16時30分までにご退会をお願いいたします。) ※お手続き・お問い合わせは、17:30~受付可能になります。							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 リラクセスヨガ 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 ★★	18:30
19:00								19:00
19:30						19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00	19:45~20:30 フローヨガ Megumi ★★	19:30~20:30 アロマリラクセスヨガ あすか ★	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ 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 ★★	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。		20:00
20:30			↑カテゴリー変更					20:30
21:00	21:00~22:00 リラクセスヨガ あすか ★	21:00~22:00 デトックスヨガ あすか ★★	21:00~22:00 アロマビューティーヨガ 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 ★	《1月休館日のお知らせ》 1日(木) 2日(金) 3日(土) 16日(金) 26日(月) 31日(土) ※年末年始休暇(別紙参照)		21:00
21:30			↑カテゴリー変更					21:30
22:00								22:00
22:30	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。**

※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。

※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

