

CALDO SUGAMO STUDIO TIMETABLE  
カルド巣鴨 12月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00
	限定代行							
10:30	10:30～11:30 フローヨガ mayo ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ HIRONO ★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ じゅんこ ★	10:30～11:45 ボディメイク ピラティス シノブ ★★	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ ありさ ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ yu-ki ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Asuka ★★	10:30
11:00								11:00
11:30		11:30～11:45	11:30～11:45		11:30～11:45		11:30～11:45	11:30
12:00						12:00～13:00 ピラティス yu-ki ★★		12:00
12:30	11:30～13:30	12:15～13:15 ヴィンヤサ フローヨガ HIRONO ★★★	12:15～13:15 ボディコンディ ショニングヨガ じゅんこ ★★	11:45～13:30	12:15～13:15 アロマ ビューティーヨガ ありさ ★		12:15～13:00 やさしいデトックス ヨガ Asuka ★	12:30
13:00						13:00～13:15	13:00～13:15	13:00
13:30		13:15～13:45	13:15～13:45		13:15～13:45			13:30
14:00	14:00～15:00 ストレッチング ヨガ 遊部みゆち ★	14:15～15:15 背骨 コンディショニング 志賀 敦子 ★★	14:15～15:15 骨盤シェイピング AKIM ★★	14:15～15:00 リラックスヨガ Sachi ★	14:15～15:15 リフレッシュヨガ mimi ★★	14:00～14:45 ストレッチングヨガ AKIM ★	13:45～14:45 フローヨガ minemo ★★	14:00
14:30						14:45～15:00		14:30
15:00		15:15～15:45	15:15～15:30					15:00
15:30	15:30～16:30 ピラティス 遊部みゆち ★★			15:30～16:30 フローヨガ Sachi ★★	15:45～16:45 やさしい フローヨガ mimi ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ AKIM ★★	15:15～16:15 アロマ リラックスヨガ minemo ★	15:30
16:00			16:00～17:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 寿子 ★					16:00
16:30	16:30～17:30		17:00～17:30	16:30～17:30	16:45～17:30	16:30～17:30	16:45～17:45 コアトレヨガ Satoko ★★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～18:15	18:00～18:30	18:00～18:30	18:00～18:15	18:00～18:30	18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 寿子 ★	18:15～19:00 ストレッチングヨガ Satoko ★	18:00
18:30	18:15～19:15 骨盤 コンディショニング ヨガ Sachi ★★	18:30～19:15 アロマ ストレッチングヨガ ありさ ★	18:30～19:30 ビューティーヨガ KYOCO ★	18:15～19:15 やさしい デトックスヨガ 加藤 絵美 ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ NOJI ★★			18:30
19:00								19:00
19:30						19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00	19:45～20:30 アロマヒーリングヨガ Sachi ★	19:45～20:45 フローヨガ ありさ ★★	20:00～21:00 ベーシックヨガ YURIE ★★	19:45～20:45 ボディメイクヨガ MIKI ★★	20:00～21:00 ビギナーヨガ NOJI ★			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00～22:00 デトックスヨガ MIKI ★★	21:15～22:00 ビギナーピラティス やまもと みづき ★	21:30 閉館	21:15～22:00 アロマリラックスヨガ MIKI ★	21:30 閉館	《12月休館日のお知らせ》 5日(金)15日(月) 25日(木)30日(火) 31日(水)		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				22:30

※全てのレッスンは定員60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。

※溶岩タイムは、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・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。