

CALDO HIGASHIKOENJI STUDIO TIMETABLE

カルド東高円寺 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		ゆるHOT	ゆるHOT	ゆるHOT		ゆるHOT		10:00
10:30	10:30~11:30 やさしいフローヨガ Ryoko ★	10:30~11:30 ヴィンヤサフローヨガ SEILA ★★★	10:30~11:30 フローヨガ 有希 ★★	10:30~11:30 ベーシックヨガ 麻生絵美 ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ 珠代 ★	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ 横山由樹子 ★★	10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ あすか ★	10:30
11:30	11:30~12:30 温活タイム	11:30~13:00 温活タイム	11:30~12:30 温活タイム	11:30~13:00 温活タイム	11:30~12:30 温活タイム			11:30
12:00			第2・4週目は SENセルフマッサージ× ルーシーダットン強度★			12:00~13:00 陰ヨガ 横山由樹子 ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ タ子 ★★	12:00
12:30								12:30
13:00	13:00~14:00 アロマリラックスヨガ ume ★	ゆるHOT	13:00~14:00 ルーシーダットン Ruriko ★★		13:00~14:00 ヒーリングヨガ yuki ★	ゆるHOT		13:00
13:30		13:30~14:30 フローヨガ NAOMI ★★		13:30~14:30 ビューティーヨガ 加藤絵美 ★		13:30~14:30 過替り ★★	13:30~14:30 アロマヒーリングヨガ タ子 ★	13:30
14:00								14:00
14:30	ゆるHOT				ゆるHOT		ゆるHOT	14:30
15:00	15:00~16:00 デトックスヨガ ume ★★	15:00~16:00 リラックスヨガ NAOMI ★	15:00~16:00 ストレッチ Ruriko ★	15:00~16:00 フローヨガ 加藤絵美 ★★	15:00~16:00 デトックスヨガ yuki ★★	15:00~16:00 ビューティーヨガ 珠代 ★	15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ Sachi ★★	15:00
15:30								15:30
16:00				担当者変更		ゆるHOT		16:00
16:30	16:30~17:30 ビギナーヨガ YURIE ★			16:30~17:30 過替り ★	45分レッスン 16:45~17:30 ビューティーヨガ しま ★	16:30~17:30 コアトレヨガ 麻生絵美 ★★	16:30~17:30 リラックスヨガ Sachi ★	16:30
17:00		第2・4週目は 骨盤シェイピング		担当者変更				17:00
17:30	ゆるHOT						ゆるHOT	17:30
18:00	18:00~19:00 リフレッシュヨガ yuki ★★	18:00~19:00 リフレッシュエクササイズ KAZE prep めめ ★★	18:00~19:00 アロマ陰ヨガ RIKA ★	18:00~19:00 過替り ★★	18:00~19:00 ビギナーピラティス SEILA ★	18:00~19:00 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	18:00~19:00 フローヨガ KYOCO ★★	18:00
18:30								18:30
19:00			ゆるHOT		ゆるHOT			19:00
19:30	19:30~20:30 SENセルフマッサージ × ルーシーダットン Ruriko ★	19:30~20:30 ビギナーヨガ 鷺谷直子 ★	19:30~20:30 シェイプアップヨガ RIKA ★★★	19:30~20:30 ストレッチ めめ ★	19:30~20:30 ベーシックヨガ KYOCO ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00								20:00
20:30	ゆるHOT	ゆるHOT		ゆるHOT		【営業時間】 平日 10:00~22:30 土日祝日 10:00~20:00 【休館日】 5日・15日・25日・月末最終日 【各種お手続き締め日】 10日		20:30
21:00	21:00~22:00 ボディコンディショニング Ruriko ★★	21:00~22:00 肩こり・腰痛改善ヨガ 鷺谷直子 ★★	21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ 舞絵驊ゆう子 ★	21:00~22:00 ボディメイクエクササイズ めめ ★★	21:00~22:00 リラックスヨガ KYOCO ★			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 閉館	22:30 閉館			22:30

※全てのレッスンは定員65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。

※インストラクターの都合により、変更となる場合もござい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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。

【難度・強度設定】
 ★・・・初級
 ★★・・・中級
 ★★★・・・上級