

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE

カルド錦糸町 9月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00					9:00～10:00 ビューティーヨガ kirana ★	9:00～10:00 デトックスヨガ Saku ★★
9:30						
10:00						
10:30	10:30～11:15 ベーシックヨガ mayu ★★	10:30～11:30 やさしいフローヨガ AKIM ★	10:30～11:30 ピラティス maya ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ KAZUKO ★	10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ maya ★★	10:30～11:30 ピラティス kirana ★★
11:00	10:30～11:30 リラクセスヨガ Saku ★					
11:30						
12:00	12:00～13:00 ビューティーヨガ mayu ★	12:00～13:00 コアトレヨガ koto ★★	12:00～13:00 アロマリラクセスヨガ Mari ★	12:00～12:45 ストレッチングヨガ maya ★	12:00～13:00 アロマリラクセスヨガ YOSHIE ★	12:00～13:00 ヴィンヤサヨガ CHISAKA ★★★
12:30				12:45～13:00 温活タイム		
13:00	13:00～13:30 温活タイム		13:00～13:30 温活タイム			
13:30		13:00～14:00 温活タイム				
14:00	13:30～14:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★		14:00～15:00 アロマリラクセス ヨガ MIHO ★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ kanae ★★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★★	13:30～14:30 ストレッチ Ruriko ★
14:30	14:00～15:00 アロマヒーリング ヨガ AKIM ★	14:30～15:15 温活タイム	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★	14:30～15:15 温活タイム		
15:00					15:00～16:00 SENセルフマッサージ &ルーシーダットン Ruriko ★	15:00～16:00 ボディコンディショ ニング Ruriko ★★
15:30	15:30～16:30 フローヨガ AKIM ★★	15:30～16:30 温活タイム	15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★			
16:00			16:30～17:00 温活タイム			IR NEW!
16:30	16:30～17:00 温活タイム				16:30～17:30 フローヨガ mimi ★★	16:30～17:30 やさしいデトックスヨガ Fumiyo ★
17:00						
17:30				IR NEW!		
18:00	18:00～19:00 アロマリラクセスヨガ Yoko ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ mai ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ Momoka ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ 中野紗歌 ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ mimi ★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ らん ★★
18:30	18:20～19:20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★					
19:00						
19:30					19:30 閉館	19:30 閉館
19:45	19:45～20:30 姿勢改善ヨガ 佐々木茜 ★★	19:30～20:30 シェイプアップヨガ YURI ★★★	19:30～20:30 ストレッチングヨガ Saku ★	19:30～20:30 肩こり・腰痛改善ヨガ misa ★★	19:30～20:30 週替わりレッスン ★	
20:00						
20:30						
21:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ 佐々木茜 ★	21:00～22:00 背骨コンディショニング 三谷教子 ★★	21:00～22:00 デトックスヨガ Saku ★★	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ misa ★	21:00～22:00 週替わりレッスン ★★	
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

店舗案内

平日:10:00～22:30
土日祝:8:30～19:30

休館日

6日、16日
26日、月末最終日

各プログラムの下の★は
レッスン強度・難度を示しています

★……初級

★★……中級

★★★……上級

コンディショニングクラス(調整系)

週替わり

温活タイム

※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。

※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。**

※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、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

