

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE

カルド錦糸町 11月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30						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								10:00
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 ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ Saku ★	10:30
11:00	温活タイム 11:15～11:30							11:00
11:30								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 アロマリラックスヨガ Mari ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	12:00～12:45 ストレッチングヨガ maya ★	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ YOSHIE ★	12:00～13:00 ヴィンヤサヨガ CHISAKA ★★★	12:00
12:30					温活タイム 12:45～13:00			12:30
13:00	温活タイム 13:00～13:30		温活タイム 13:00～14:00	温活タイム 13:00～13:30				13:00
13:30		13:30～14:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★			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 ★	13:30
14:00	14:00～15:00 アロマヒーリング ヨガ AKIM ★			14:00～15:00 アロマリラックス ヨガ MIHO ★				14:00
14:30		温活タイム 14:30～15:15	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★		温活タイム 14:30～15:15			14:30
15:00						15:00～16:00 ストレッチングヨガ Fumiyo ★	15:00～16:00 ボディコンディショニング Ruriko ★★	15:00
15:30	15:30～16:30 フローヨガ AKIM ★★		温活タイム 15:30～16:30	15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★				15:30
16:00								16:00
16:30	温活タイム 16:30～17:00			温活タイム 16:30～17:00		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 ★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		18:00～19:00 アロマリラックスヨガ 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 ★★	18:00
18:30	18:20～19:20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★							18:30
19:00						19:30 閉館	19:30 閉館	19:00
19:30								19:30
20:00	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 陰ヨガ Yoko ★	店舗案内		
20:30						平日:10:00～22:30 土日祝:8:30～19:30		
21:00						休館日		
21:30	21:00～22:00 ビューティーヨガ 佐々木茜 ★	21:00～22:00 週替わりレッスン ★★	21:00～22:00 デトックスヨガ Saku ★★	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ misa ★	21:00～22:00 週替わりレッスン ★★	6日、16日 26日、月末最終日		
22:00						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		
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	★……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。

※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。

