

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE

カルド錦糸町 12月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00					9:00～10:00 ピュートーヨガ 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 ピュートーヨガ 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	温活タイム 11:15～11:30					NEW! 10:30～11:30 ピュートーヨガ Saku ★
11:30						
12:00	12:00～13:00 ピュートーヨガ 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 ★	12:00～12:45 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 ★★★
12:30				温活タイム 12:45～13:00		
13:00	温活タイム 13:00～13:30		温活タイム 13:00～14:00			
13:30						
14:00	14:00～15:00 アロマヒーリング ヨガ AKIM ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★		14:00～15:00 アロマリラックス ヨガ MIHO ★	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		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		
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 ★★	15:00～16:00 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 ★★
16:00	温活タイム 16:30～17:00		温活タイム 16:30～17:00			
16:30					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						
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 ★
18:30	18:20～19:20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★				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 ★★
19:00						
19:30					19:30 閉館	19:30 閉館
19:30		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 ★	
20:00	19:45～20:30 姿勢改善ヨガ 佐々木茜 ★★					
20:30						
21:00	21:00～22:00 ピュートーヨガ 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 ★★	
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。

