

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

