

# CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE

## カルド亀戸 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						9:00～10:00 ストレッチヨガ yuki ★	9:00～10:00 ベーシックヨガ Yopico ★★	9:00
9:30								9:30
10:00						10:00～10:10	10:00～10:10	10:00
10:30	10:30～11:30 ビューティーヨガ KAZUKO ★	10:30～11:30 ピラティス michiyo ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ ゆきこ ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ koto ★★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ michiyo ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ yuki ★★	10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ 調整中 ★	10:30
11:00								11:00
11:30	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40		11:30
12:00	12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ michiyo ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ ゆきこ ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ koto ★	12:00～13:00 コンディショニング ピラティス michiyo ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ ANNA ★	11:30～12:45	12:00
12:30								12:30
13:00	13:00～13:30	13:00～13:10	13:00～13:30	13:00～13:10	13:00～13:30	13:00～13:10		13:00
13:30		13:30～14:30 シェイプアップヨガ hana ★★★		13:30～14:30 デトックスヨガ chie ★★		13:30～14:15 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30～14:15 パワーヨガ CHIE ★★★	13:30
14:00						14:15～14:30	14:15～14:30	14:00
14:30	14:30～15:30 アロマリラックス ヨガ じゅんこ ★	14:30～14:40	14:30～15:30 デトックスヨガ CHIE ★★	14:30～14:45	14:30～15:30 ビギナーヨガ YOSHIE ★			14:30
15:00		15:00～16:00 ボディコンディショ ングヨガ hana ★★		15:15～16:00 アロマ ビューティーヨガ chie ★	15:30～15:40	15:00～16:00 ボディメイクヨガ Yuki ★★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ CHIE ★	15:00
15:30	15:30～15:40		15:30～15:45					15:30
16:00	16:00～17:00 フローヨガ じゅんこ ★★	16:00～17:00	16:15～17:15 ストレッチングヨガ CHIE ★	16:00～17:00	16:00～17:00 リフレッシュヨガ YOSHIE ★★	16:00～16:10	16:00～16:10	16:00
16:30						16:30～17:30 ビギナーピラティス Yuki ★	16:30～17:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ AKIM ★★	16:30
17:00	17:00～17:30		17:15～17:30		17:00～17:30	17:30～17:40	17:30～17:40	17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Momoka ★	18:15～19:15 リフレッシュヨガ らん ★★		18:15～19:15 ビギナーヨガ CHIE ★		18:00～19:00 ストレッチ Ruriko ★	18:00～19:00 ビギナーヨガ AKIM ★	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:10	19:15～19:25	19:00～20:00 ビューティーヨガ SEILA ★	19:15～19:25	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ 調整中 ★	1/24ルーシーダットン 19:30 閉館	19:30 閉館	19:00
19:30	19:30～20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:45～20:30 リラックスヨガ らん ★	20:00～20:10	19:45～20:45 やさしいパワー ヨガ sammy ★★	20:00～20:10			19:30
20:00								
20:30	20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～21:30 ベーシックヨガ SEILA ★★	20:45～20:55	20:30～21:30 フローヨガ 調整中 ★★			
21:00	21:00～22:00 ヒーリングヨガ misa ★	21:00～22:00 ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★	21:30～21:45	21:15～22:00 ストレッチ ヨガ sammy ★	21:30～21:45			
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

1日、2日、3日、15日  
25日、31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

週替わり

溶岩タイム

※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。

※溶岩タイムはレッスン後そのままご利用いただけます。スタジオは自由に入出入り可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。