

CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE

カルド東小金井 2025年 11月スタジオスケジュール

	6 月	6 火	6 水	5 木	7 金	6 土	6 日	
							内容変更	
9:30	09:30~10:30 アロマ ヒーリングヨガ 平瀬 友貴 ★	09:30~10:30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★	09:30~10:30 アロマ ビギナーヨガ エミ ★	09:30~10:30 姿勢改善ヨガ Amuro ★★	09:30~10:30 ビューティーヨガ Mari ★	09:30~10:30 ボディメイクヨガ SALA ★★	09:30~10:30 アロマ ストレッチングヨガ Tomoko ★	9:30
10:00	10:30~10:40 ★	10:30~10:40 ★	10:30~10:40 ★	10:30~10:40 ★	10:30~10:40 ★	10:30~10:40 ★	10:30~10:40 ★	10:00
10:30	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30
11:00	11:00~12:00 ワインディングヨガ 平瀬 友貴 ★★★	11:00~12:00 輪ヨガ 横山 由樹子 ★	11:00~12:00 ピラティス エミ ★★	11:00~12:00 アロマ リラクゼーションヨガ amina ★	11:00~12:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Mari ★	11:00~12:00 リラクゼーション ヨガ SALA ★	11:00~12:00 ボディ コンディショニング ヨガ Tomoko ★	11:00
11:30	11:30~12:00 ★	11:30~12:00 ★	11:30~12:00 ★	11:30~12:00 ★	11:30~12:00 ★	11:30~12:00 ★	11:30~12:00 ★	11:30
12:00	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~12:10 溶岩タイム	12:00~12:10 溶岩タイム	12:00
12:30	12:30~13:15 溶岩タイム	12:30~13:15 溶岩タイム	12:30~13:15 溶岩タイム	12:30~13:15 溶岩タイム	12:30~13:15 溶岩タイム	12:30~13:30 デトックスヨガ Amuro ★★	12:30~13:30 ビギナーヨガ RIKA ★	12:30
13:00	13:00~13:40 ★	13:00~13:40 ★	13:00~13:40 ★	13:00~13:40 ★	13:00~13:40 ★	13:00~13:40 ★	13:00~13:40 ★	13:00
13:30	13:30~13:40 ★	13:30~13:40 ★	13:30~13:40 ★	13:30~13:40 ★	13:30~13:40 ★	13:30~13:40 ★	13:30~13:40 ★	13:30
14:00	14:00~15:00 ビューティーヨガ amina ★	14:00~15:00 ビギナーヨガ MIYUKI ★	14:00~15:00 アロマ ストレッチングヨガ 加藤 結美 ★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 アロマ ストレッチングヨガ Amuro ★	14:00~15:00 パワーズヨガ RIKA ★★★	14:00
14:30	14:30~15:30 ★	14:30~15:30 ★	14:30~15:30 ★	14:30~15:30 ★	14:30~15:30 ★	14:30~15:30 ★	14:30~15:30 ★	14:30
15:00	15:00~15:10 溶岩タイム	15:00~15:10 溶岩タイム	15:30~15:40 ★	15:30~15:40 ★	15:30~15:40 ★	15:00~15:30 ★	15:00~15:30 ★	15:00
15:30	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★	15:30
16:00	16:00~17:00 ★	16:00~17:00 ★	16:00~17:00 ★	16:00~17:00 ★	16:00~17:00 ★	16:00~17:00 ★	16:00~17:00 ★	16:00
16:30	16:30~17:30 骨盤 コンディショニング ヨガ kumi ★★	16:30~17:30 ★	16:30~17:30 ★	16:30~17:30 ★	16:30~17:30 ★	16:30~17:30 ★	16:30~17:30 ★	16:30
17:00	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:00~17:10 ★	17:00~17:10 ★	17:00
17:30	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30~17:40 ★	17:30
18:00	18:00~19:00 ★	18:00~19:00 ★	18:00~19:00 ★	18:00~19:00 ★	18:00~19:00 ★	17:30~18:30 ★	17:30~18:30 ★	18:00
18:30	18:30~19:30 ★	18:30~19:30 ★	18:30~19:30 ★	18:30~19:30 ★	18:30~19:30 ★	18:30~19:00 ★	18:30~19:00 ★	18:30
19:00	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:00
19:30	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30~19:40 ★	19:30
20:00	20:00~21:00 ★	20:00~21:00 ★	20:00~21:00 ★	20:00~21:00 ★	20:00~21:00 ★	20:00~21:00 ★	20:00~21:00 ★	20:00
20:30	20:30~20:40 ★	20:30~20:40 ★	20:30~20:40 ★	20:30~20:40 ★	20:30~20:40 ★	20:30~20:40 ★	20:30~20:40 ★	20:30
21:00	21:00~22:00 ★	21:00~22:00 ★	21:00~22:00 ★	21:00~22:00 ★	21:00~22:00 ★	21:00~22:00 ★	21:00~22:00 ★	21:00
21:30	21:30~22:00 ★	21:30~22:00 ★	21:30~22:00 ★	21:30~22:00 ★	21:30~22:00 ★	21:30~22:00 ★	21:30~22:00 ★	21:30
22:00	22:00~22:30 ★	22:00~22:30 ★	22:00~22:30 ★	22:00~22:30 ★	22:00~22:30 ★	22:00~22:30 ★	22:00~22:30 ★	22:00
22:30	22:30~23:00 ★	22:30~23:00 ★	22:30~23:00 ★	22:30~23:00 ★	22:30~23:00 ★	22:30~23:00 ★	22:30~23:00 ★	22:30

※全てのレッスンは定員44名です。（※現在時点）

※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回目のレッスンは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断っております。シャワー・バス場所取りの途中入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断っております。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、ご自由にお使い頂ける時間です。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。

★ = アロマ使用

★ = アロマ使用
(通常時より薄暗い環境です)