

CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE
カルド東小金井 12月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00
9:30	9:30～10:30 アロマ ヒーリングヨガ 平瀬 友貴 ★	9:30～10:30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★	9:30～10:30 アロマ ビギナーヨガ エミ ★	9:30～10:30 姿勢改善ヨガ Amuro ★★	9:30～10:30 ボディメイクヨガ SALA ★★	9:30～10:30 アロマ ストレッチングヨガ Tomoko ★
10:00						10:00
10:30	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40
11:00	11:00～12:00 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★★	11:00～12:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	11:00～12:00 ピラティス エミ ★★	11:00～12:00 骨盤コンディショニング ヨガ Mari ★★	11:00～12:00 アロマ リラックスヨガ SALA ★	11:00～12:00 ボディコンディショニング ヨガ Tomoko ★★
11:30						11:30
12:00	12:00～13:15	12:00～13:15	12:00～13:15	12:00～13:15	12:00～12:10	12:00～12:10
12:30					12:30～13:30 デトックスヨガ Amuro ★★	12:30～13:30 ビギナーヨガ RIKA ★
13:00						
13:30					13:30～13:40	13:30～13:40
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 絵美 ★		14:00～15:00 アロマ ストレッチングヨガ Amuro ★	14:00～15:00 パワーヨガ RIKA ★★★
14:30				14:30～15:30 ピラティス 高橋 万里子 ★★		
15:00	15:00～15:10	15:00～15:10	15:00～15:10		15:00～15:30	15:00～15:30
15:30				15:30～15:40		
16:00	15:30～17:15	15:30～17:15	15:30～16:30 デトックスヨガ 有希 ★★		16:00～17:00 やさしいパワーヨガ Erika ★★	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ emiko ★
16:30	16:30～17:30 骨盤コンディショニング ヨガ kumi ★★		16:30～17:15	16:30～17:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★		
17:00					17:00～17:10	17:00～17:10
17:30	17:30～17:40			17:30～17:40		
18:00	18:00～19:00 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ Yuki ★		18:00～19:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	17:30～18:30 ビューティーヨガ Erika ★	17:30～18:30 ベーシックヨガ emiko ★★
18:30	18:30～19:30 肩こり腰痛改善 ヨガ RIKA ★★	19:00～19:10	19:00～19:10	18:30～19:30 ストレッチングヨガ うだか ★	18:30～19:00	18:30～19:00
19:00					19:30 閉館	19:30 閉館
19:30	19:30～19:40	19:30～20:30 アロマ ビギナーヨガ 麻生 絵美 ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ うだか ★★	19:30～20:30 アロマ リラックスヨガ 村上 雅代 ★	《12月休館日のお知らせ》 5日(金)15日(月) 25日(木)29日(月) 30日(火)31日(水)	
20:00	20:00～21:00 陰ヨガ RIKA ★	20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40		
20:30						
21:00	21:00～22:00 骨盤コンディショニング ヨガ kumi ★★	21:00～22:00 アロマ ヒーリングヨガ うだか ★		21:00～22:00 リフレッシュヨガ 村上 雅代 ★★		
21:30						
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館		
22:30						

★…初級

★★…中級

★★★…上級

溶岩タイム

※全てのレッスンは定員44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。

※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入退室可能です。

※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。