

# CALDO KUMEGAWA STUDIO TIMETABLE

## カルド久米川 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
8:30					8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00		
9:00					9:00~10:00 モーニングヨガ きら ゆうこ ★	9:00~10:00 ピラティス 遊部みゆち ★★	9:00~10:00 ビギナーヨガ 週替わり ★	9:00	
9:30								9:30	
10:00	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00	
10:30	10:30~11:30 やさしいフローヨガ 大場 恵 ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ rakeru ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 中山 由美 ★★	10:30~11:30 ベーシックヨガ Ryoko ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ きら ゆうこ ★	10:30~11:30 ビギナーヨガ MIYU ★	10:30~11:30 デトックスヨガ 週替わり ★★	10:30	
11:00								11:00	
11:30		11:30~11:40	11:30~11:40			11:30~11:40		11:30	
12:00	11:30~12:30	12:00~13:00 デトックスヨガ rakeru ★★	12:00~13:00 アロマ ヒーリングヨガ SATO ★	11:30~12:30	11:30~13:00	12:00~13:00 アロマ ヒーリングヨガ Megumi ★	11:30~12:30	12:00	
12:30								12:30	
13:00	13:00~14:00 骨盤調整ヨガ Megumi ★★	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00 ビギナー ピラティス 寺坂 史織 ★		13:00~14:00	13:00~14:00 ビューティーヨガ 中山 由美 ★	13:00	
13:30								13:30	
14:00	14:00~15:00			14:00~15:00			14:00~14:30	14:00	
14:30						14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ 大場 恵 ★		14:30	
15:00		15:00~16:00 ビギナーヨガ amina ★	15:00~16:00 フローヨガ MIKI ★★		15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ Tomoko ★★★		15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ 大場 恵 ★★	15:00	
15:30	15:30~16:30 リラックスヨガ rakeru ★			16:00~17:00 背骨コンディ ショニング 志賀 敦子 ★★		15:30~16:30		15:30	
16:00		16:00~17:30	16:00~17:30		16:00~17:00		16:00~16:10	16:00	
16:30	16:30~17:30			17:00~17:30			16:30~17:30 アロマ リラックスヨガ 大場 恵 ★	16:30	
17:00						17:00~18:00 リフレッシュヨガ 志賀 敦子 ★★	17:30~18:00	17:00	
17:30								17:30	
18:00					18:00~19:00 アロマ ヒーリングヨガ くるみ ★	18:30 閉館		18:00	
18:30	18:30~19:30 ストレッチングヨガ amina ★	19:00~20:00 ベーシックヨガ shiho ★★	19:00~20:00 ビギナーヨガ Megumi ★	19:00~20:00 シェイプアップヨガ りょう ★★★	19:00~19:10			18:30	
19:00								19:00	
19:30	19:30~20:00				19:30~20:30 ボディコンディ ショニングヨガ くるみ ★★			19:30	
20:00		20:00~20:10	20:00~20:30	20:00~20:10				20:00	
20:30	20:30~21:30 アロマ陰ヨガ KEI ★	20:30~21:30 リラックスヨガ 週替わり ★	21:00~22:00 姿勢改善ヨガ KEI ★★	20:30~21:30 やさしい デトックスヨガ りょう ★		<b>《8月休館日のお知らせ》</b> 6日(水) 15日(金) 16日(土) 26日(火) 31日(日)		20:30	
21:00	21:30~22:00				21:00 閉館				21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30	22:30 閉館							22:30	

- ※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。
- ※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。マンスリー4名様のみ、入館回数にご注意ください。
- ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバス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。