

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

カルドミツ境 9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	
10:00							10:00	
10:30							10:30	
10:45~11:45	10:30~11:30 ボディメイクヨガ 光 ★★	10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ hiro ★	10:30~11:30 ベーシックヨガ 彩翔 祐希 ★★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ Sayaka ★	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ 築地 サヤカ ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ tomomi ★	11:00	
11:00							11:00	
11:30							11:30	
12:15~13:15	12:00~13:00 ビギナーヨガ 光 ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ hiro ★★	12:15~13:15 ヒーリングヨガ reiko ★	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ Sayaka ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	12:15~13:15 フローヨガ tomomi ★★	12:00	
12:30							12:30	
13:00							13:00	
13:30							13:30	
14:00							14:00	
14:30~15:30	14:00~15:00 アナトミック骨盤ヨガ Harumi ★★	14:00~15:00 ビギナーヨガ tomoyo ★	14:00~15:00 骨盤コンディショニングヨガ reiko ★★	14:00~15:00 ピラティス Rieko ★★	14:00~15:00 やさしいフローヨガ 彩翔 祐希 ★	14:00~15:00 陰ヨガ® 貴子 ★	14:00	
14:30							14:30	
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00~17:00	15:45~16:45 やさしいデトックスヨガ Harumi ★	15:45~16:45 肩こり・腰痛改善ヨガ tomoyo ★★	15:45~16:45 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	15:45~16:45 アロマストレッチ Rieko ★	16:15~17:15 ボディメイクヨガ kae ★★	15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ 貴子 ★	15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
17:30~18:30		NEW 17:30~18:30 ピラティス 西島 愛 ★★					17:30	
18:00							18:00	
18:00~19:00					18:00~19:00 ビギナーヨガ kae ★	18:00~19:00 ベーシックヨガ AKI ★★	18:00	
18:30							18:30	
19:00							19:00	
19:00~20:00	19:00~20:00 ストレッチングヨガ Akari ★	19:00~20:00 アロマリラックスヨガ reiko ★	19:00~20:00 リフレッシュヨガ 伊東 尚美 ★★	19:00~20:00 ベーシックヨガ HARUKA ★★			19:00	
19:30							19:30	
20:00							20:00	
20:30~21:30	20:30~21:30 フローヨガ Akari ★★	20:30~21:30 ボディコンディショニングヨガ reiko ★★	20:30~21:30 アロマリラックスヨガ 伊東 尚美 ★	20:30~21:30 ビューティーヨガ HARUKA ★	《9月休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金) 30日(火)		20:00	
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00	
22:00							22:00	
22:30							22:30	

- ※全てのレッスンは定員40名です。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※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。
- ※バスタオルを敷いてご利用下さい。