

# CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

## カルドミツ境 10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 |                                            | 10:30~11:30<br>ボディメイクヨガ<br>光<br>★★        | 10:30~11:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>hiro<br>★      | 10:30~11:30<br>ベーシックヨガ<br>彩翔 祐希<br>★★       | 10:30~11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>Sayaka<br>★ | 10:30~11:30<br>やさしいパワーヨガ<br>築地 サヤカ<br>★★       | 10:30~11:30<br>ストレッチングヨガ<br>tomomi<br>★ | 10:30 |
| 11:00 | 10:45~11:45<br>リラックスヨガ<br>星野 ゆり<br>★       |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 11:00 |
| 11:30 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 11:30 |
| 12:00 | 12:15~13:15<br>フローヨガ<br>星野 ゆり<br>★★        | 12:00~13:00<br>ビギナーヨガ<br>光<br>★           | 12:00~13:00<br>リフレッシュヨガ<br>hiro<br>★★        | 12:15~13:15<br>ヒーリングヨガ<br>reiko<br>★        | 12:00~13:00<br>やさしいパワーヨガ<br>Sayaka<br>★★ | 12:00~13:00<br>リラックスヨガ<br>築地 サヤカ<br>★          | 12:15~13:15<br>フローヨガ<br>tomomi<br>★★    | 12:00 |
| 12:30 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 12:30 |
| 13:00 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 13:00 |
| 13:30 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 13:30 |
| 14:00 |                                            | 14:00~15:00<br>アナトミック骨盤ヨガ<br>Harumi<br>★★ | 14:00~15:00<br>ビギナーヨガ<br>tomoyo<br>★         | 14:00~15:00<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>reiko<br>★★ | 14:00~15:00<br>ピラティス<br>Rieko<br>★★      | 14:00~15:00<br>やさしいフローヨガ<br>彩翔 祐希<br>★         | 14:00~15:00<br>陰ヨガ®<br>貴子<br>★          | 14:00 |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>背骨コンディショニング®<br>Fumi<br>★   |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 14:30 |
| 15:00 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 15:00 |
| 15:30 |                                            | 15:45~16:45<br>やさしいデトックスヨガ<br>Harumi<br>★ | 15:45~16:45<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>tomoyo<br>★★    | 15:45~16:45<br>ビギナーヨガ<br>星野 ゆり<br>★         | 15:45~16:45<br>アロマストレッチ<br>Rieko<br>★    |                                                | 15:30~16:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>貴子<br>★   | 15:30 |
| 16:00 | 16:00~17:00<br>ストレッチングヨガ<br>Fumi<br>★      |                                           |                                              |                                             |                                          | 16:15~17:15<br>ボディメイクヨガ<br>kae<br>★★           |                                         | 16:00 |
| 16:30 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 16:30 |
| 17:00 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 17:00 |
| 17:30 | 17:30~18:30<br>背骨メンテナンスヨガ<br>Harumi<br>★★  |                                           | 17:30~18:30<br>ピラティス<br>西島 愛<br>★★           |                                             |                                          |                                                |                                         | 17:30 |
| 18:00 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          | 18:00~19:00<br>ビギナーヨガ<br>kae<br>★              | 18:00~19:00<br>ベーシックヨガ<br>AKI<br>★★     | 18:00 |
| 18:30 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 18:30 |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Harumi<br>★★★ | 19:00~20:00<br>ストレッチングヨガ<br>Akari<br>★    | 19:00~20:00<br>アロマリラックスヨガ<br>reiko<br>★      | 19:00~20:00<br>リフレッシュヨガ<br>伊東 尚美<br>★★      | 19:00~20:00<br>ベーシックヨガ<br>HARUKA<br>★★   |                                                |                                         | 19:00 |
| 19:30 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          | 20:00 閉館                                       | 20:00 閉館                                | 19:30 |
| 20:00 | 10分前スタジオ開放                                 |                                           |                                              |                                             |                                          | 《10月休館日のお知らせ》<br>6日(月) 16日(木)<br>26日(日) 31日(金) |                                         | 20:00 |
| 20:30 | 20:30~21:30<br>アロマビギナーヨガ<br>RUNA<br>★      | 20:30~21:30<br>フローヨガ<br>Akari<br>★★       | 20:30~21:30<br>ボディコンディショニングヨガ<br>reiko<br>★★ | 20:30~21:30<br>アロマリラックスヨガ<br>伊東 尚美<br>★     | 20:30~21:30<br>ビューティーヨガ<br>HARUKA<br>★   |                                                |                                         | 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 |
| 22:30 |                                            |                                           |                                              |                                             |                                          |                                                |                                         | 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。  
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。