

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

カルドミツ境 11月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30						
10:00		NEW	NEW			
10:30	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 美弥 ★	10:30~11:30 フローヨガ Shige ★★	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	10:45~11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★					
11:30		NEW				
12:00	12:00~13:00 ビギナーヨガ 光 ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ 美弥 ★★	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 ★	12:00~13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	12:00~13:00 ストレッチングヨガ tomomi ★★
12:30	12:15~13:15 フローヨガ 星野 ゆり ★★		12:15~13:15 ヒーリングヨガ reiko ★			
13:00						
13:30		NEW				
14:00	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 彩翔 祐希 ★	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 ★
14:30	14:30~15:30 背骨コンディショニング® Fumi ★					
15:00						
15:30		NEW				15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ 貴子 ★
16:00	16:00~17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★	15:45~16:45 やさしいデトックスヨガ Harumi ★	15:45~16:45 姿勢改善ヨガ 彩翔 祐希 ★★	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 ★	
16:30					16:15~17:15 ボディメイクヨガ kae ★★	
17:00						
17:30	17:30~18:30 背骨メンテナンスヨガ Harumi ★★		17:30~18:30 ピラティス 西島 愛 ★★			
18:00					18:00~19:00 ビギナーヨガ kae ★	18:00~19:00 ベーシックヨガ AKI ★★
18:30						
19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★★	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 ★★	
19:30						
20:00	10分前スタジオ開放				20:00 閉館	20:00 閉館
20:30	20:30~21:30 アロマビギナーヨガ RUNA ★	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 ★	《11月休館日のお知らせ》 6日(木) 16日(日) 26日(水) 30日(日)
21:00						
21:30						
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	
22:30						

※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。