

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

カルドミツ境 12月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30						
10:00						
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						
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 ★★	12：15～13：15 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 ★★
12:30	12：15～13：15 フローヨガ 星野 ゆり ★★					
13:00						
13:30						
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		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 アロマストレッチ Rieko ★		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 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★		16：15～17：15 ボディメイクヨガ kae ★★	
16:30						
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 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 ★	《12月休館日のお知らせ》 6日（土）16日（火） 26日（金）30日（火） 31日（水）	
21:00						
21:30						
22:00	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。