

# CALDO KAWAGOE STUDIO TIMETABLE

## カルド川越 9月スタジオスケジュール

|       | 月                                               | 火                                             | 水                                               | 木                                        | 金                                       | 土                                                                                                                                                               | 日                                                                                     |       |
|-------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 10:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         | 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>ACO<br>★★                                                                                                                             | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>yasuko<br>★                                                  | 10:30 |
| 11:00 | 11:00～12:00<br>リフレッシュヨガ<br>hito<br>★★           | 11:00～12:00<br>ビギナーヨガ<br>ACO<br>★             | 11:00～12:00<br>やさしいフローヨガ<br>hito<br>★           | 11:00～12:00<br>コアトレヨガ<br>YUNA<br>★★      | 11:00～12:00<br>ビューティーヨガ<br>住吉 千恵美<br>★  |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 11:00 |
| 11:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 11:30 |
| 12:00 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         | 12:00～13:00<br>ストレッチングヨガ<br>ACO<br>★                                                                                                                            | 12:00～13:00<br>ボディメイクヨガ<br>yasuko<br>★★                                               | 12:00 |
| 12:30 | 12:30～13:30<br>ビューティーヨガ<br>Takako<br>★          | 12:30～13:30<br>姿勢改善ヨガ<br>ACO<br>★★            | 12:30～13:30<br>ボディコンディショニング<br>ヨガ<br>hito<br>★★ | 12:30～13:30<br>ヒーリングヨガ<br>YUNA<br>★      | 12:30～13:30<br>ボディメイクヨガ<br>住吉 千恵美<br>★★ |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 12:30 |
| 13:00 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 13:00 |
| 13:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         | 13:30～14:30<br>筋膜リリースヨガ<br>金子 祥子<br>★★                                                                                                                          | 13:30～14:30<br>やさしいデトックス<br>ヨガ<br>miki<br>★                                           | 13:30 |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ベーシックヨガ<br>Takako<br>★★          | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>yasuko<br>★      |                                                 | 14:30～15:30<br>デトックスヨガ<br>MAYUMI<br>★★   | 14:30～15:30<br>ビギナーピラティス<br>saya<br>★   |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 14:00 |
| 14:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 14:30 |
| 15:00 |                                                 | 15:00～16:00<br>温活タイム                          | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>kotoho<br>★            |                                          |                                         | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>金子 祥子<br>★                                                                                                                             | 15:00～16:00<br>やさしいパワーヨガ<br>miki<br>★★                                                | 15:00 |
| 15:30 | 15:30～16:30<br>アロマリラックスヨガ<br>ミヤコ<br>★           |                                               | 16:00～17:00<br>温活タイム                            |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 15:30 |
| 16:00 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>EMME<br>★★                                                                                                                              |                                                                                       | 16:00 |
| 16:30 |                                                 |                                               |                                                 | 17:00～18:00<br>ビューティーヨガ<br>Miwako<br>★   | 17:30～18:30<br>温活タイム                    |                                                                                                                                                                 | 17:30～18:30<br>ピラティス<br>石井 理枝<br>★★                                                   | 16:30 |
| 17:00 |                                                 | 18:00～19:00<br>やさしいデトックス<br>ヨガ<br>Miwako<br>★ | 18:30～19:30<br>やさしいパワーヨガ<br>masayo<br>★★        | 19:00～20:00<br>アロマリラックスヨガ<br>yasuko<br>★ | 18:30～19:30<br>パワーヨガ<br>masayo<br>★★★   | 18:00～19:00<br>ヒーリングヨガ<br>EMME<br>★                                                                                                                             |                                                                                       | 17:00 |
| 17:30 | 18:30～19:30<br>やさしいフローヨガ<br>MARI<br>★           |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 17:30 |
| 18:00 |                                                 | 19:30～20:30<br>シェイプアップヨガ<br>HARUKA<br>★★★     | 20:00～21:00<br>ストレッチングヨガ<br>masayo<br>★         | 20:30～21:30<br>リフレッシュヨガ<br>yasuko<br>★★  | 20:00～21:00<br>陰ヨガ<br>masayo<br>★       |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 18:00 |
| 18:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 18:30 |
| 19:00 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 19:00 |
| 19:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 19:30 |
| 20:00 | 20:00～21:00<br>ボディコンディショニング<br>ヨガ<br>MARI<br>★★ |                                               |                                                 |                                          |                                         | <b>《9月休館日のお知らせ》</b><br>6日(土) 16日(火)<br>26日(金) 30日(火)<br><b>《手続き終了時間》</b><br>閉館時間の1時間前迄<br><b>《ジム利用終了時間》</b><br>(月・水・木・金) 21:45迄<br>(火) 22:00迄<br>(土・日・祝) 19:30迄 |                                                                                       | 20:00 |
| 20:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 20:30 |
| 21:00 |                                                 | 21:00～22:00<br>ヒーリングヨガ<br>HARUKA<br>★         |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 21:00 |
| 21:30 |                                                 |                                               |                                                 |                                          |                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 21:30 |
| 22:00 | 22:00 閉館                                        |                                               | 22:00 閉館                                        | 22:00 閉館                                 | 22:00 閉館                                | Instagram                                                                                                                                                       | LINE                                                                                  | 22:00 |
| 22:30 |                                                 | 22:30 閉館                                      |                                                 |                                          |                                         |                                                                            |  | 22:30 |

※全てのレッスンは定員60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。

代行・レッスンスケジュール  
休館日等の情報をリアルタイムで  
ご確認くださいませ！  
是非ご登録お願いいたします♪