

# CALDO KANAYAMA STUDIO TIMETABLE

## カルド金山店 9月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30						9:30~10:30 ビューティーヨガ KAZUMI ★
10:00						
10:30	10:30~11:30 ベーシックヨガ しずか ★★	10:30~11:30 ボディ コンディショニングヨガ caeco ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10:30~11:30 リラックスヨガ ~アロマ~ kyoko ★	10:30~11:30 ピラティス AKO ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ AI ★★
11:00						11:00~12:00 骨盤 コンディショニングヨガ ジュン ★★
11:30						
12:00	12:00~13:00 リラックスヨガ ~アロマ~ しずか ★	12:00~13:00 ストレッチングヨガ 美帆 ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ HITOMI ★★	12:00~13:00 姿勢改善ピラティス kyoko ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ ~プラネタリウム~ ゆん ★	12:00~13:00 ビューティーヨガ AI ★
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 ボディ コンディショニングヨガ HITOMI ★★	13:30~14:30 フローヨガ CHIEMI ★★	13:30~14:30 ストレッチングヨガ ISAMI ★	13:30~14:30 シェイプアップヨガ しずか ★★★	13:30~14:30 やさしいフローヨガ NANA ★	13:30~14:30 リラックスヨガ ~アロマ~ ジュン ★
14:00						13:30~14:30 週替わり 週替わり担当 ★~★★
14:30						
15:00	15:00~16:00 ビューティーヨガ HITOMI ★	15:00~16:00 ビギナーヨガ CHIEMI ★	15:00~16:00 ピラティス AKO ★★	15:00~16:00 ベーシックヨガ しずか ★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ ~アロマ~ NANA ★★	15:00~16:00 パワーヨガ 池上 元香 ★★★
15:30						15:30~16:30 デトックスヨガ NATSU ★★
16:00	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム	16:00~18:00 温活タイム	
16:30						16:30~17:30 ベーシックヨガ 池上 元香 ★★
17:00						17:00~18:00 やさしいフローヨガ NATSU ★
17:30						
18:00						18:00~19:00 ビギナーヨガ STAFF ★
18:30	18:30~19:30 コンディショニング ピラティス AKO ★★	18:30~19:30 やさしい デトックスヨガ HITOMI ★	18:30~19:30 バレエストレッチ 美帆 ★★	18:30~19:30 ビギナーヨガ ゆっきー ★	18:30~19:30 パワーヨガ 狩生 さやか ★★★	18:30 閉館
19:00						19:30 閉館
19:30						
20:00	20:00~21:00 ビギナーヨガ SHIORI ★	20:00~21:00 ボディメイク ピラティス 伴野 エリ ★★	20:00~21:00 ヒーリングヨガ ~プラネタリウム~ CHIEMI ★	20:00~21:00 ピラティス Kaoru ★★	20:15~21:15 ビギナーピラティス Kaoru ★	
20:30						
21:00						
21:30	21:30~22:15 フローヨガ SHIORI ★★	21:30~22:15 リラックスヨガ ~プラネタリウム~ 伴野 エリ ★	21:30~22:15 ベーシックヨガ CHIEMI ★★	21:30~22:15 ストレッチングヨガ ~アロマ~ ユウ ★	22:00 閉館	
22:00						
22:30						
23:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館		

※参加の際にご参考ください。

★は強度と難度を示します。

### 【営業時間】

月~木	10:00~23:00
金	10:00~22:00
土祝	10:00~19:30
日	9:00~18:30

休館日：6日・16日・26日・月末最終日



カルド金山店公式LINEアカウントの  
お友達登録をお願いします☆  
スケジュールや代行情報、  
休館日のお知らせなど  
最新情報を配信していきます。

※全てのレッスンは定員45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。  
 ※温活タイムは、出入り自由となっております。(扉の開閉の際は他の方にご配慮頂きます様ご協力お願いいたします)  
 ※温活タイムは、M4プランの回数には入りませんが、レッスン受講をされず温活タイムのみのご利用の場合は1カウントとさせていただきます。