

CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE
カルド吉祥寺 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
9:00															
9:30															
10:00															
10:30		10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 フローヨガ AKI ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ inamo ★	10:30～11:30 リラックスヨガ inamo ★	10:30～11:30 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	10:30～11:30 ヴィンヤサヨガ 加藤 絵美 ★★		10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 フローヨガ AKI ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ inamo ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ inamo ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 横山 由樹子 ★	10:30～11:30 ヴィンヤサヨガ 加藤 絵美 ★★	
11:00															
11:30			ゆるホット				ゆるホット			ゆるホット				ゆるホット	
12:00		12:00～12:45 ボディメイクヨガ Tomoko ★★ ★45分レッスン	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ AKI ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★ ★45分レッスン	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★ ゆるホット	12:00～12:45 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★ ★45分レッスン	12:00～13:00 リラックスヨガ 夕子 ★		12:00～12:45 ボディメイクヨガ Tomoko ★★ ★45分レッスン	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ AKI ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★ ★45分レッスン	12:00～13:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★ ゆるホット	12:00～12:45 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★ ★45分レッスン	12:00～13:00 リラックスヨガ 夕子 ★	
12:30															
13:00															
13:30		13:30～14:30 リラックスヨガ 夕子 ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 鷺谷 直子 ★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ yuki ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ AKIM ★★		13:30～14:30 リラックスヨガ 夕子 ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 鷺谷 直子 ★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ yuki ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ AKIM ★★	
14:00															
14:30															
15:00															
15:30	休館日	15:00～16:00 デトックスヨガ 夕子 ★★ ゆるホット	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★ ★45分レッスン	15:00～16:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	15:00～16:00 リラックス ヨガ yuki ★	15:00～16:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ AKIM ★	休館日	15:00～16:00 デトックスヨガ 夕子 ★★ ゆるホット	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★ ★45分レッスン	15:00～16:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	15:00～16:00 リラックス ヨガ yuki ★	15:00～16:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ AKIM ★	休館日
16:00															
16:30															
17:00				16:30～17:30 ビギナーヨガ うだか ★		16:30～17:30 フローヨガ MIHO ★★							16:30～17:30 ビギナーヨガ うだか ★	16:30～17:30 フローヨガ MIHO ★★	
17:30															
18:00															
18:30		18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 鷺谷 直子 ★	18:00～19:00 デトックスヨガ MIHO ★★	18:00～19:00 パワーヨガ うだか ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ RIKA ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Kaori ★	18:00～19:00 陰ヨガ RIKA ★		18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 鷺谷 直子 ★	18:00～19:00 デトックスヨガ MIHO ★★	18:00～19:00 パワーヨガ うだか ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ RIKA ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Kaori ★	18:00～19:00 陰ヨガ RIKA ★	
19:00				ゆるホット							ゆるホット				
19:30				19:30 閉館	19:30 閉館							19:30 閉館	19:30 閉館		
20:00		19:30～20:30 ビギナーヨガ Tamami ★	19:30～20:15 リラックスヨガ MIHO ★ ★45分レッスン			19:30～20:30 パワーヨガ SALA ★★	19:30～20:30 冷えむくみ改善 ヨガ RIKA ★★		19:30～20:30 ビギナーヨガ Tamami ★	19:30～20:15 リラックスヨガ MIHO ★ ★45分レッスン			19:30～20:30 パワーヨガ SALA ★★	19:30～20:30 冷えむくみ改善 ヨガ RIKA ★★	
20:30														ゆるホット	
21:00		※閉店時間注意 21:00 閉館							※閉店時間注意 21:00 閉館						
21:30			21:00～22:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★			21:00～22:00 リラクソヨガ うだか ★	21:00～21:45 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★ ★45分レッスン						21:00～22:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	21:00～21:45 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★ ★45分レッスン	
22:00															
22:30			22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館							22:30 閉館	22:30 閉館

※全てのレッスンは定員75名です。
 ※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に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。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

《7月休館日のお知らせ》
毎週水曜日

