

CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE

カルド吉祥寺 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ 恵梨華 ★	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
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00～13:00 フローヨガ ～ミュージック～ 恵梨華 ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ タ子 ★		12:00～13:00 ボディメイクヨガ Tomoko ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ AKI ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ HARU ★★	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	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 タ子 ★	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
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:00～16:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ AKIM ★		15:00～16:00 デトックスヨガ タ子 ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	15:00～16:00 リラックスヨガ yuki ★	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						16:30～17:30 ビギナーヨガ SALA ★	16:30～17:30 フローヨガ MIHO ★★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	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 ボディメイクヨガ SALA ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ RIKA ★	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	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 ★	19:30～20:30 リラックスヨガ MIHO ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ うだか ★	21:00～22:00 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★		★1ヶ月限定 21:00～22:00 フローヨガ tetsuo ★★	21:00～22:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

各プログラム下の★は
レッスンの強度・難度を示しています
★…初級
★★…中級
★★★…上級

※全てのレッスンは定員75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。
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。
 ※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。**