

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 ワインヤサヨガ 加藤 納美 ★★★				10:30
11:00			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 ★	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
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 ペーシックヨガ AKIM ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ タ子 ★	13:30~14:30 ペーシックヨガ MIYUKI ★★	13:30~14:30 アロマ ピューティーヨガ 鷺谷 直子 ★	13:30
14:00						14:00
14:30						14:30
15:00	15:00~16:00 ペーシックヨガ 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
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	18:00~19:00 ピューティーヨガ 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
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
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 ★★	21:00~22:00 フローヨガ tetsuo ★★	21:00~22:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	21:00~22:00 閉館	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

休館日

※全てのレッスンは定員75名です。

※スタジオ内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。

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

★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
★

22:30 閉館

22:30 閉館