

CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE
カルド吉祥寺 8月16日(日)～8月31日(月) スタジオスケジュール

8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
9:00			休館日							休館日					
9:30															
10:00	運営わり カテゴリーのみ隔週				運営わり			カテゴリーのみ隔週				運営わり			カテゴリーのみ隔週
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ inamo ★	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 RIKA ★★	10:30～11:30 リラクسسヨガ inamo ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 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 ボディメイクヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ YUCA ★★	10:30～11:30 リラクسس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 ★
11:00															
11:30	運営わり	ゆるホット			ゆるホット		運営わり	運営わり	ゆるホット		ゆるホット				
12:00	12:00～12:45 やさしいパワーヨガ MIWA ★★	12:00～13:00 リラクسسヨガ SARA ★		12:00～12:45 ボディメイクヨガ Tomoko ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ RIKA ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★	12:00～13:00 ベージックヨガ MIYUKI ★★	12:00～12:45 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★	12:00～13:00 リラクسسヨガ YUCA ★		12:00～12:45 ボディメイクヨガ Tomoko ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ YUCA ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★	12:00～13:00 デトックスヨガ MIYUKI ★★	12:00～12:45 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★
12:30	★45分レッスン			★45分レッスン		★45分レッスン	ゆるホット	★45分レッスン			★45分レッスン		★45分レッスン		★45分レッスン
13:00	ゆるホット													ゆるホット	
13:30	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 Fuyuko ★		13:30～14:30 リラクسسヨガ タチ ★	13:30～14:30 ベージックヨガ 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 Fuyuko ★	13:30～14:30 ベージックヨガ AKIM ★★		13:30～14:30 リラクسسヨガ タチ ★	13:30～14:30 ベージックヨガ 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 YUCA ★	13:30～14:30 ストレッチング Fuyuko ★
14:00															
14:30															
15:00	15:00～16:00 リラクسس ヨガ yuki ★	15:00～16:00 ベージックヨガ Fuyuko ★★		15:00～16:00 デトックスヨガ タチ ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	15:00～16:00 リラクسس ヨガ yuki ★	15:00～16:00 ベージックヨガ Fuyuko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ AKIM ★		15:00～16:00 デトックスヨガ タチ ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	15:00～16:00 リラクسس YUCA ★	15:00～16:00 ベージックヨガ Fuyuko ★★
15:30				ゆるホット	★45分レッスン						ゆるホット	★45分レッスン			
16:00															
16:30	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 ★★						16:30～17:30 ビギナーヨガ うだか ★	16:30～17:30 フローヨガ MIHO ★★	
17:00															
17:30															
18:00	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 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 アロマ 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 ★
18:30						ゆるホット							ゆるホット		
19:00				カテゴリー・強度変更							カテゴリー・強度変更				
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 ボディメイクヨガ Tamami ★★	19:30～20:15 リラクسسヨガ MIHO ★	19:30 閉館	19:30 閉館	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 ボディメイクヨガ Tamami ★★	19:30～20:15 リラクسسヨガ MIHO ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30～20:30 パワーヨガ SALA ★★
20:00	ゆるホット			★45分レッスン				ゆるホット			★45分レッスン				ゆるホット
20:30															
21:00				NEW !							NEW !				
21:30	21:00～22:00 リラクسسヨガ うだか ★	21:00～21:45 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★		21:00～22:00 ビギナーヨガ タチ ★	21:00～22:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★			21:00～22:00 リラクسسヨガ うだか ★	21:00～21:45 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★		21:00～22:00 ビギナーヨガ 横山 由樹子 ★				21:00～22:00 リラクسسヨガ うだか ★
22:00		★45分レッスン						★45分レッスン							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館			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室は断断しております。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。

※スタジオへのバスケット、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは断断しております。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。

※スタジオからご退出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。

《8月休館日のお知らせ》
毎週水曜日

