

CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE
カルド吉祥寺 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

9月1日火		9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)		9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)
10:00		休館日		交替わり			交替わり		10:00						交替わり	
10:30	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 珠代 ★	10:30～11:30 ヴィンヤサヨガ 加藤 絵美 ★★★	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 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									11:00							
11:30	ゆるホット								11:30							
12:00			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 AKI ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ MIWA ★★	12:00～13:00 デトックスヨガ 珠代 ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ タ子 ★	12:00		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 AKI ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	12:00～13:00 デトックスヨガ 珠代 ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ タ子 ★
12:30			★45分レッスン		★45分レッスン				12:30		★45分レッスン		★45分レッスン			
13:00									13:00							
13:30						交替わり			13:30					交替わり		
13:30	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 MIYUKI ★	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		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 ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ AKIM ★★
14:00									14:00							
14:30					交替わり	交替わり			14:30				交替わり	交替わり		
15:00			15:00～16:00 デトックスヨガ タ子 ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 ポディメイクヨガ YUCA ★★	15:00～16:00 リラックス ヨガ MIYUKI ★	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		15:00～16:00 デトックスヨガ タ子 ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 ポディメイクヨガ 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 ★
15:30				★45分レッスン					15:30			★45分レッスン				
16:00									16:00							
16:30									16:30							
16:30					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				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									17:00							
17:30									17:30							
18:00			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		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 ★
18:30									18:30							
19:00									19:00							
19:30			19:30～20:30 ボディメイクヨガ Tamami ★★	19:30～20:15 リラックスヨガ MIHO ★	19:30 閉館	19:30 閉館		19:30～20:30 冷えむくみ改善 ヨガ RIKA ★★	19:30		19:30～20:30 ボディメイクヨガ Tamami ★★	19:30～20:15 リラックスヨガ 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 ★★
20:00				★45分レッスン					20:00			★45分レッスン				
20:30									20:30							
21:00			21:00～22:00 ビギナーヨガ 葉奈 ★	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 ★★	21:00		21:00～22:00 ビギナーヨガ 葉奈 ★	21:00～22:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★			21:00～22:00 リラックスヨガ うだか ★	21:00～21:45 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★
21:30								★45分レッスン	21:30							★45分レッスン
22:00									22:00							
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30		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。**

※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

