# CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE
# カルド吉祥寺　11月1日（日）～11月15日（日）スタジオスケジュール

| | 11月1日日 | 11月2日（月） | 11月3日（火） | 11月4日（水） | 11月5日（木） | 11月6日（金） | 11月7日（土） | 11月8日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | ※祝日プログラム | | | | | |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>inamo<br>★ | 10:30～11:30<br>陰ヨガ<br>横山　由樹子<br>★ | 10:30～11:30<br>ヴィンヤサヨガ<br>加藤　絵美<br>★★★ | | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Tomoko<br>★ | 10:30～11:30<br>フローヨガ<br>AKI<br>★★ | 10:30～11:30<br>リラックスヨガ<br>inamo<br>★ | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>inamo<br>★ |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | 担当者・カテゴリー変更 | ※祝日プログラム | | | | | 週替わり |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>フローヨガ<br>misato<br>★★ | 12:00～13:00<br>デトックスヨガ<br>珠代<br>★★ | 12:00～13:00<br>寒さに備える！<br>股関節ほぐしヨガ<br>うだか<br>★ | | 12:00～12:45<br>ボディメイクヨガ<br>Tomoko<br>★★ | 12:00～13:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>AKI<br>★ | 12:00～12:45<br>リフレッシュヨガ<br>鷲谷　直子<br>★★ | 12:00～13:00<br>やさしいパワー<br>ヨガ<br>SALA<br>★★ |
| 12:30 | | | | | ★45分レッスン | | ★45分レッスン | |
| 13:00 | | | ※祝日プログラム | | | | | |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>yuki<br>★ | 13:30～14:30<br>ストレッチングヨガ<br>Fuyuko<br>★ | 13:30～14:30<br>秋の内臓機能UP<br>ヨガ<br>うだか<br>★★ | | 13:30～14:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>タ子<br>★ | 13:30～14:30<br>ベーシックヨガ<br>MIYUKI<br>★★ | 13:30～14:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>鷲谷　直子<br>★ | 13:30～14:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>yuki<br>★ |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | | | ※祝日プログラム | | 14:30～16:00<br>温活タイム | | | |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>yuki<br>★ | 15:00～16:00<br>ベーシックヨガ<br>Fuyuko<br>★★ | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>栞奈<br>★ | | | 15:00～15:45<br>ビギナーヨガ<br>MIYUKI<br>★ | 15:00～16:00<br>ボディメイクヨガ<br>SALA<br>★★ | 15:00～16:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>yuki<br>★ |
| 15:30 | | | | | | ★45分レッスン | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 16:30 | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>MIHO<br>★★ | | | | | | 16:30～17:30<br>ビギナーヨガ<br>うだか<br>★ | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>MIHO<br>★★ |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 17:30 | | | ※祝日プログラム | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>RIKA<br>★ | 18:00～19:00<br>ビューティーヨガ<br>Kaori<br>★ | 18:00～19:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>MADOKA<br>★★ | | 18:00～19:00<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>鷲谷　直子<br>★ | 18:00～19:00<br>デトックスヨガ<br>MIHO<br>★★ | 18:00～19:00<br>パワーヨガ<br>うだか<br>★★★ | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>RIKA<br>★ |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30　閉館 | 19:30～20:30<br>パワーヨガ<br>SALA<br>★★★ | 19:30　閉館 | | 19:30～20:30<br>ボディメイクヨガ<br>Tamami<br>★★ | 19:30～20:15<br>リラックスヨガ<br>MIHO<br>★ | 19:30　閉館 | 19:30　閉館 |
| 20:00 | | | | | | ★45分レッスン | | |
| 20:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>うだか<br>★ | | | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>栞奈<br>★ | 21:00～22:00<br>陰ヨガ<br>横山　由樹子<br>★ | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 22:30 | | 22:30　閉館 | | | 22:30　閉館 | 22:30　閉館 | | |

| | 11月9日（月） | 11月10日（火） | 11月11日（水） | 11月12日（木） | 11月13日（金） | 11月14日（土） | 11月15日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>陰ヨガ<br>横山　由樹子<br>★ | 10:30～11:30<br>ヴィンヤサヨガ<br>加藤　絵美<br>★★★ | | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Tomoko<br>★ | 10:30～11:30<br>フローヨガ<br>AKI<br>★★ | 10:30～11:30<br>リラックスヨガ<br>inamo<br>★ | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>inamo<br>★ |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | 担当者・カテゴリー変更 | | | | | | |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>デトックスヨガ<br>珠代<br>★★ | 12:00～13:00<br>リラックスヨガ<br>タ子<br>★ | | 12:00～12:45<br>ボディメイクヨガ<br>Tomoko<br>★★ | 12:00～13:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>AKI<br>★ | 12:00～12:45<br>リフレッシュヨガ<br>鷲谷　直子<br>★★ | 12:00～13:00<br>やさしいパワー<br>ヨガ<br>SALA<br>★★ |
| 12:30 | | | | ★45分レッスン | | ★45分レッスン | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>ストレッチングヨガ<br>Fuyuko<br>★ | 13:30～14:30<br>ベーシックヨガ<br>AKIM<br>★★ | | 13:30～14:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>タ子<br>★ | 13:30～14:30<br>ベーシックヨガ<br>MIYUKI<br>★★ | 13:30～14:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>鷲谷　直子<br>★ | 13:30～14:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>yuki<br>★ |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 14:30～16:00<br>温活タイム | | | |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>ベーシックヨガ<br>Fuyuko<br>★★ | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>AKIM<br>★ | | | 15:00～15:45<br>ビギナーヨガ<br>MIYUKI<br>★ | 15:00～16:00<br>ボディメイクヨガ<br>SALA<br>★★ | 15:00～16:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>yuki<br>★ |
| 15:30 | | | | | ★45分レッスン | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | 16:30～17:30<br>ビギナーヨガ<br>うだか<br>★ | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>MIHO<br>★★ |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ビューティーヨガ<br>Kaori<br>★ | 18:00～19:00<br>陰ヨガ<br>RIKA<br>★ | | 18:00～19:00<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>鷲谷　直子<br>★ | 18:00～19:00<br>デトックスヨガ<br>MIHO<br>★★ | 18:00～19:00<br>パワーヨガ<br>うだか<br>★★★ | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>RIKA<br>★ |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30～20:30<br>パワーヨガ<br>SALA<br>★★★ | 19:30～20:30<br>冷えむくみ改善<br>ヨガ<br>RIKA<br>★★ | | 19:30～20:30<br>ボディメイクヨガ<br>Tamami<br>★★ | 19:30～20:15<br>リラックスヨガ<br>MIHO<br>★ | 19:30　閉館 | 19:30　閉館 |
| 20:00 | | | | | ★45分レッスン | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>うだか<br>★ | 21:00～21:45<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>MADOKA<br>★★ | | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>栞奈<br>★ | 21:00～22:00<br>陰ヨガ<br>横山　由樹子<br>★ | | |
| 21:30 | | ★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 | | |

※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。

**《休館日のお知らせ》**
**毎週水曜日**

LINE

instagram