# CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE
# カルド吉祥寺　11月16日（月）～11月30日（月）スタジオスケジュール

| | 11月16日（月） | 11月17日（火） | 11月18日（水） | 11月19日（木） | 11月20日（金） | 11月21日（土） | 11月22日（日） | 11月23日（月） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | カテゴリーのみ隔週 | | | | | | | ※祝日プログラム |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>菜奈<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>★ | 10:30～11:30<br>デトックスヨガ<br>珠代<br>★★ |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | 担当者・カテゴリー変更 | | | | | | | ※祝日プログラム |
| 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>フローヨガ<br>misato<br>★★ | 12:00～13:00<br>ストレッチング<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>★ | 13:30～14:30<br>ボディメイクヨガ<br>SALA<br>★★ |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 14:30～16:00<br>温活タイム | | | | ※祝日プログラム |
| 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>★ | 15:00～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>MADOKA<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 | | | | | | | | ※祝日プログラム |
| 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>★ | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>菜奈<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 | 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>菜奈<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 | | | |

| | 11月24日（火） | 11月25日（水） | 11月26日（木） | 11月27日（金） | 11月28日（土） | 11月29日（日） | 11月30日（月） | 12月1日（火） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | 週替わり | | | カテゴリーのみ隔週 | |
| 10:30 | 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>YO-KO<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>★ | 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>★★★ |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | 週替わり | | | 担当者・カテゴリー変更 | |
| 12:00 | 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>YO-KO<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>ベーシックヨガ<br>菜奈<br>★★ | 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>★ |
| 12:30 | | | ★45分レッスン | | ★45分レッスン | | | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 13:30 | 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>★ | 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>★★ |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | | | 14:30～16:00<br>温活タイム | | | | | |
| 15:00 | 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>★ | 15:00～16:00<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>★ |
| 15:30 | | | | ★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>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>★ | 18:00～19:00<br>ビューティーヨガ<br>Kaori<br>★ | 18:00～19:00<br>陰ヨガ<br>RIKA<br>★ |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | 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 | 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>★★ |
| 20:00 | | | | ★45分レッスン | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | 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>菜奈<br>★ | 21:00～22:00<br>陰ヨガ<br>横山　由樹子<br>★ | | | 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>★★ |
| 21:30 | ★45分レッスン | | | | | | | ★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 | 22:30　閉館 |

休館日

※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