CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE
カルド吉祥寺　12月16日（水）～12月31日（木）スタジオスケジュール

	12月16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）
10:00	休館日		週替わり			カテゴリーのみ隔週		休館日
10:30		10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 フローヨガ ume ★★	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								
11:30						担当者・カテゴリー変更		
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 ume ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷲谷　直子 ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ 栞奈 ★★	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				
13:00								
13:30		カテゴリー変更 13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ 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 鷲谷　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								
14:30		14:30～16:00 温活タイム						
15:00			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					
16:00								
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								
17:30								
18:00		18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 鷲谷　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								
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 パワーヨガ うだか ★★★	19:30～20:30 冷えむくみ改善 ヨガ RIKA ★★	
20:00			★45分レッスン					
20:30								
21:00		21:00～22:00 ビギナーヨガ 栞奈 ★	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	
22:00								
22:30		22:30　閉館	22:30　閉館			22:30　閉館	22:30　閉館	

	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
10:00		週替わり			カテゴリーのみ隔週		休館日	休館日
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 フローヨガ 栞奈 ★★	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 陰ヨガ 横山　由樹子 ★	10:30～11:30 ヴィンヤサヨガ 加藤　絵美 ★★★		
11:00								
11:30					担当者・カテゴリー変更			
12:00	12:00～12:45 ボディメイクヨガ Tomoko ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ 栞奈 ★	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 鷲谷　直子 ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ 栞奈 ★★	12:00～13:00 デトックスヨガ 珠代 ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ MIWA ★		
12:30	★45分レッスン		★45分レッスン					
13:00								
13:30	カテゴリー変更 13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ 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 鷲谷　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								
14:30	14:30～16:00 温活タイム							
15:00		15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ コム ★★	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						
16:00								
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								
17:30								
18:00	18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 鷲谷　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								
19:00								
19:30	19:30～20:30 調整中 ★★	19:30～20:15 リラックスヨガ MIHO ★	19:30　閉館	19:30　閉館	19:30～20:30 フローヨガ 栞奈 ★★	19:30～20:30 冷えむくみ改善 ヨガ RIKA ★★		
20:00		★45分レッスン						
20:30								
21:00	21:00～22:00 ビギナーヨガ コム ★	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		
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。
※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは、自由に出入り可能です。マンスリー会員様のみ、入館回数にご注意下さい。
※レッスン中、溶岩タイム中は、タオルを敷いてご利用下さい。またスタジオからご退室の際には、ペーパータオルで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