






# CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE

## カルド茗荷谷店 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
10:30	10：30～11：30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	10：30～11：30 ビギナーヨガ Ree ★	10：30～11：30 デトックスヨガ MIHO ★★	10：30～11：30 やさしいフローヨガ 真央 ★	10：30～11：30 リフレッシュヨガ yu-ki ★★	10：30～11：30 KaQiLa～脂肪燃焼～ シノブ ★★	10：30～11：30 ビギナーヨガ RISA ★	10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
12:00	12：00～13：00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12：00～13：00 リフレッシュヨガ Ree ★★	12：00～13：00 ストレッチングヨガ MIHO ★	12：00～13：00 姿勢改善ヨガ miki ★★	12：00～13：00 アロマビューティーヨガ YURIKO ★ 	12：00～13：00 週替わり ★	12：00～13：00 コアトレヨガ RISA ★★	12:00	
12:30								12:30	
13:00	↑ゆるホット							13:00	
13:30	13：30～14：30 ビギナーピラティス SEILA ★	13：30～14：30 やさしいデトックスヨガ KUDO AYUMI ★	13：30～14：30 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	13：00～14：30 温活タイム	13：30～14：30 肩こり・腰痛改善ヨガ ゆきこ ★★	13：30～14：30 シェイプアップヨガ AYUMI ★★★	13：30～14：30 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:30	
14:00								14:00	
14:30						↑ゆるホット		14:30	
15:00	15：00 ～ 17：30 Close			15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★	15：00 ～ 17：30 Close		15：00～16：00 冷え・むくみ改善ヨガ Makiko ★★	15：00～16：00 ベーシックヨガ YURIKO ★★	15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	16：30 ～ 17：30 Close						16：30～17：30 アロマビューティーヨガ 鷺谷 直子 ★ 	16：30～17：30 やさしいデトックスヨガ YURIKO ★	17:00
17:30							↑NEW		17:30
18:00	(月・火・水・金→15時までにご退会をお願いいたします。) (木→16時30分までにご退会をお願いいたします。) ※お手続き・お問い合わせは、17：30～受付可能になります。								
18:30	18：15～19：15 陰ヨガ Megumi ★	18：15～19：00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18：15～19：00 ビギナーヨガ 志賀 敦子 ★	18：15～19：00 アロマ 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★ 	18：15～19：15 リラックスヨガ ミヤコ ★	18：00～19：00 ベーシックヨガ やまもと みづき ★★	18：00～19：00 リフレッシュヨガ 山田 慶子 ★★	18:30	
19:00								19:00	
19:30						19：30 閉館	19：30 閉館	19:30	
20:00	19：45～20：30 フローヨガ Megumi ★★	19：30～20：30 アロマリラックスヨガ あすか ★ 	19：30～20：30 やさしいパワーヨガ miki ★★	19：30～20：30 ストレッチングヨガ Sachi ★	19：45～20：30 骨盤コンディショニング ヨガ ミヤコ ★★	ゆるホットとは、...？ 通常よりも温度下げて行うレッスンです。 (温度35～38度) ★3にチャレンジしたい方 暑さに少しずつ慣れていきたい方にも おすすめです。		20:00	
20:30								20:30	
21:00	21：00～22：00 リラックスヨガ あすか ★	21：00～22：00 デトックスヨガ あすか ★★	21：00～22：00 アロマビューティーヨガ miki ★ 	21：00～22：00 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	21：00～22：00 ビギナーヨガ やまもと みづき ★	《3月休館日のお知らせ》 6日 (金) 16日 (月) 26日 (木) 31日 (火)		21:00	
21:30									21:30
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

※全てのレッスンは定員40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。

※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。

※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。

※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。

※温活タイムは、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。

※レッスン中・温活タイム中は、タオルを敷いてご利用下さい。

カルド茗荷谷の情報をお送りしています

