

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE

カルド茗荷谷店 4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 リラックスヨガ 小林優香 ★	12:00~13:00 コアトレヨガ RISA ★★	12:00	
12:30								12:30	
13:00	↑ゆるホット					↑NEW		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 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 ★	16:30	
17:30									17:30
17:30	<p>月・火・水・金 / 木 (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。</p>							17:30	
18:00	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 ★★	18:00	
18:30								18:30	
19:00						19:30 閉館	19:30 閉館	19:00	
19:30	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たレッスンです。 (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。		19:30	
20:00								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 ★	《4月休館日のお知らせ》 6日(月) 16日(木) 26日(日) 30日(木)		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

