

# CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE

## カルド茗荷谷 6月17日(水)～6月29日(月) スタジオスケジュール

10周年特別レッスン期間  
 (通常レッスンとは一味違ったレッスンをご堪能いただけます!)

	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)		
10:00				シノブIR 動画特典付き				10:00		↓ゆるホット			10:00	
10:30	10:30～11:30 Power Heat Anniversary MIHO ★★	10:30～11:30 桃尻メイクヨガ 真央 ★★	10:30～11:30 朝ヨガ YURIKO ★★	10:30～11:30 カキラSTOP! ザ・ねこ背 シノブ ★	10:30～11:30 モーニングフローヨガ RISA ★★	10:30～11:30 肩周りをケアする agelessヨガ 加藤 絵美 ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ お尻トレーニング編 Ree ★★	10:30	10:30～11:30 デトックスヨガ MIHO ★★	10:30～11:30 フローヨガ 真央 ★★	10:30～11:30 KaQila～脂肪燃焼～ シノブ ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ まりな ★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	10:30
11:00			↑週替わり					11:00				↑週替わり		11:00
11:30		温活タイム 11:30～12:30						11:30		温活タイム 11:30～12:30				11:30
12:00	12:00～13:00 ステップアップ ビギナーヨガ MIHO ★1.5		12:00～13:00 アロマビューティーヨガ～やさしいタッチのシャワーサナ～ YURIKO ★	12:00～13:00 アロマ リンパマッサージ 小林優香 ★	12:00～13:00 お腹引締めヨガ RISA ★★	12:00～13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★	12:00～13:00 アロマ ビギナーヨガ Ree ★	12:00	12:00～13:00 ストレッチングヨガ MIHO ★		12:00～13:00 リラクソスヨガ 小林優香 ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★	12:00～13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★	12:00
12:30								12:30						12:30
13:00		13:00～14:00 ビギナーヨガ まりな ★				↑ゆるホット		13:00		13:00～14:00 ビギナーヨガ まりな ★		↑週替わり	↑ゆるホット	13:00
13:30	13:30～14:30 ボディメイクヨガ KUDO AYUMI ★★		13:30～14:30 フローヨガ～感謝とつながり～ ゆきこ ★★	13:30～14:30 きれいな後ろ姿を作る～ボディメイクヨガティス～ AYUMI ★★	13:30～14:30 自律神経を整えるヨガ ミヤコ ★	13:30～14:30 ピラティス SEILA ★1.5	13:30～14:30 やさしいフローヨガ KUDO AYUMI ★	13:30	13:30～14:30 フローヨガ KUDO AYUMI ★★		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 ★	13:30～14:30 ビギナーピラティス SEILA ★	13:30
14:00								14:00						14:00
14:30		14:30～15:30 背中と二の腕 スッキリヨガ 瀧澤 恵子 ★		↑ゆるホット				14:30		14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★	↑ゆるホット			14:30
15:00				15:00～16:00 ディープリラックス Makiko ★★	15:00～16:00 イシュタヨガ(中級)～やさしいサポート～ YURIKO ★★			15:00			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		温活タイム 15:30～16:00						15:30		温活タイム 15:30～16:00				15:30
16:00	15:00～17:30 Close		15:00～17:30 Close					16:00					15:00～17:30 Close	16:00
16:30		16:30～17:30 体の中からほかほか やさしいヒーリングヨガ 鷺谷 直子 ★		16:30～17:30 ヨガニドラ YURIKO ★				16:30		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
17:00		17:30 Close						17:00						17:00
17:30								17:30			アロマ表・別紙参照			17:30
18:00	18:15～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 志賀 敦子 ★	18:15～19:00 骨盤コンディショニング ヨガ Sachi ★★	18:15～19:15 美腸リラクソスヨガ ミヤコ ★	18:00～19:00 リセットヨガ withキャンドル やまもと みづき ★★	18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 山田 慶子 ★	18:15～19:15 ぐっすり入眠ヨガ Megumi ★	18:15～19:00 フローヨガ Sachi ★★	18:00	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 ★★	18:00～19:00 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 ★★	18:15～19:15 陰ヨガ Megumi ★	18:00
18:30								18:30						18:30
19:00				★周年特別レッスン★				19:00						19:00
19:30	19:30～20:30 姿勢改善ヨガ harue ★★	19:30～20:30 キャンドル リラックスヨガ Sachi ★	19:45～20:30 アンチエイジングヨガ ミヤコ ★★	←アロマ使用			19:45～20:30 美尻メイクヨガ Megumi ★★	19:30～20:30 梅雨のリフレッシュヨガ あすか ★	19:30	19:30～20:30 ボディメイクヨガ harue ★★	19:30～20:30 ストレッチングヨガ Sachi ★		19:45～20:30 フローヨガ Megumi ★★	19:30
20:00				←プラネタリウム使用										20:00
20:30	↑週替わり			←キャンドル使用						↑週替わり				20:30
21:00	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ RISA ★	21:00～22:00 ボディメイクヨガ KUDO AYUMI ★★	21:00～22:00 ヒーリング & ヨガニドラ やまもと みづき ★				21:00～22:00 月礼拝プラス あすか ★1.5	21:00～22:00 ヨガ&ピラティス あすか ★★	21:00	21:00～22:00 ヒーリングヨガ RISA ★	21:00～22:00 フローヨガ KUDO AYUMI ★★		21:00～22:00 リラクソスヨガ あすか ★	21:00
21:30									21:30					21:30
22:00	↑週替わり							22:00		↑週替わり				22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	22:30 閉館	22:30

休館日

※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。  
 ※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費・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に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、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、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・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。  
 ※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。



《6月休館日のお知らせ》  
 6日(土) 16日(火)  
 26日(金) 30日(火)

月・火・水・金 / 木  
 (月・火・水・金→15時までにご退出をお願いいたします。)  
 (木→16時30分までにご退出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。