

# CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE

## カルド茗荷谷 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
10:00		↓ゆるホット						↓ゆるホット						
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 ヒーリングヨガ yu-ki ★	10:30～11:30 KaQiLa～脂肪燃焼～ シノブ ★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ 瀧澤 恵子 ★	10:30～11:30 ピギナーヨガ Ree ★	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 ヒーリングヨガ yu-ki ★	10:30～11:30 KaQiLa～脂肪燃焼～ シノブ ★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ YUCA ★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	10:30～11:30 ピギナーヨガ Ree ★	10:30～11:30 デトックスヨガ MIHO ★★
11:00														
11:30		↑7月限定			↑週替わり			↑7月限定			↑週替わり			
12:00	12:00～13:00 ストレッチングヨガ MIHO ★	↑7月限定	12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ YURIKO ★★	12:00～13:00 リラククスヨガ 小林優香 ★	12:00～13:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ ★★	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 ★	↑7月限定	12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ YURIKO ★★	12:00～13:00 リラククスヨガ 小林優香 ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ YUCA ★★	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 ★
12:30														
13:00		↑7月限定			↑週替わり			↑7月限定			↑週替わり			
13:30	13:30～14:30 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	13:00～14:00 ピギナーヨガ まりな ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ 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 ★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ KUDO AYUMI ★	13:30～14:30 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	13:00～14:00 ピギナーヨガ まりな ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ 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 ★	13:30～14:30 ピギナーピラティス yu-ki ★	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 ★★
14:00														
14:30		↑7月限定		↑ゆるホット				↑7月限定		↑ゆるホット		↑週替わり		
15:00		14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★		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 ★★			14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★		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 ★★			
15:30		↑7月限定						↑7月限定						
16:00	15:00 ～ 17:30 Close		15:00 ～ 17:30 Close					15:00 ～ 17:30 Close					15:00 ～ 17:30 Close	15:00 ～ 17:30 Close
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 ★			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 ★			
17:30														
18:00				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 ★★	18:15～19:00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18:15～19:00 ヒーリングヨガ 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 リラククスヨガ 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 ★★	18:15～19:15 陰ヨガ Megumi ★	18:15～19:00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18:15～19:00 ヒーリングヨガ 志賀 敦子 ★
18:30	↑カテゴリー変更		18:15～19:15 リラククスヨガ ミヤコ ★					↑カテゴリー変更						↑カテゴリー変更
19:00														
19:30	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 富吉春花 ★★	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 ★★			19:30～20:30 アロマ リラククスヨガ あすか ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 富吉春花 ★★	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 ★★			19:45～20:30 フローヨガ Megumi ★★	19:30～20:30 アロマ リラククスヨガ あすか ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 富吉春花 ★★
20:00	↑NEW担当							↑NEW担当						↑NEW担当
20:30														
21:00	21:00～21:45 ピギナーヨガ 富吉春花 ★	21:00～22:00 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	21:00～22:00 ピギナーヨガ やまもと みづき ★			21:00～22:00 デトックスヨガ あすか ★★	21:00～22:00 ピギナーヨガ 富吉春花 ★	21:00～22:00 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	21:00～22:00 ピギナーヨガ やまもと みづき ★			21:00～22:00 リラククスヨガ あすか ★	21:00～22:00 デトックスヨガ あすか ★★	21:00～22:00 ピギナーヨガ 富吉春花 ★
21:30	↑NEW担当							↑NEW担当						↑NEW担当
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 閉館	22:30 閉館	19:30 閉館	19:30 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。
- ※スタジオへのバスケット、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。スタジオは自由に入出可能です。
- ※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。
- ※スタジオからご退室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。

カルド茗荷谷の情報をお送りしています



《7月休館日のお知らせ》  
6日(月) 16日(木)  
26日(日) 31日(金)

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