

# CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE

## カルド茗荷谷 7月17日(金)～7月30日(木) スタジオスケジュール

	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)		
10:00				祝日プログラム 海の日 ※別紙参照			↓ゆるホット						↓ゆるホット	10:00	
10:30	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 ビギナーヨガ 瀧澤 恵子 ★		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 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 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 デトックスヨガ MIHO ★★	10:30～11:30 フローヨガ 真央 ★★	10:30
11:00	↑7月限定		↑週替わり						↑7月限定						11:00
11:30								温活タイム 11:30～12:30						温活タイム 11:30～12:30	11:30
12:00	12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ YURIKO ★★	12:00～13:00 リラクソスヨガ 小林優香 ★	12:00～13:00 肩こり、腰痛改善ヨガ 瀧澤 恵子 ★★		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 アロマ デトックスヨガ YURIKO ★★	12:00～13:00 リラクソスヨガ 小林優香 ★	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
12:30	↑7月限定		↑週替わり						↑7月限定						12:30
13:00	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 RISA ★		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 ビギナーヨガ 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 MIWA ★★★	13:30～14:30 ビギナーピラティス 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 ★★		13:00～14:00 ビギナーヨガ KUDO AYUMI ★	13:00
13:30	↑7月限定	↑ゆるホット	↑週替わり						↑7月限定	↑週替わり	↑週替わり			↑週替わり	13:30
14:00															14:00
14:30								14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★						14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★	14:30
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 ★★					温活タイム 15:30～16:00		15:00～16:00 冷え・むくみ改善ヨガ Makiko ★★				温活タイム 15:30～16:00	15:00
15:30															15:30
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	15:00 ～ 17:30 Close	15:00 ～ 17:30 Close		16:00
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 ～ 17:30 Close		16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ 鷺谷 直子 ★				16:30 ～ 17:30 Close	16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00	18:15～19:15 リラクソスヨガ 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 ★★			18:15～19:00 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 リラクソスヨガ ミヤコ ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ やまもと みづき ★★	18:15～19:15 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 ★	18:15～19:00 アロマ 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★	18:00
18:30							↑カテゴリー変更						↑カテゴリー変更		18:30
19:00															19:00
19:30						19:30～20:30 アロマ リラクソスヨガ 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 ★★		19:30～20:30 アロマ リラクソスヨガ あすか ★	19:30～20:30 アロマ リラクソスヨガ 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 ★	19:30
20:00							↑NEW担当						↑NEW担当		20:00
20:30															20:30
21:00	21:00～22:00 ビギナーヨガ 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 ビギナーヨガ 富吉春花 ★	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 ★		21:00～22:00 リラクソスヨガ あすか ★	21:00～22:00 デトックスヨガ あすか ★★	21:00～22:00 ビギナーヨガ 富吉春花 ★	21:00～22:00 フローヨガ KUDO AYUMI ★★	21:00	
21:30						↑NEW担当						↑NEW担当		21:30	
22:00														22:00	
22:30	22:30 閉館	19:30 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	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。  
 ※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。