

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE  
カルド茗荷谷 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

|       | 8月1日(土)                                      | 8月2日(日)                                       | 8月3日(月)                                | 8月4日(火)                                           | 8月5日(水)                                  | 8月7日(金)                                       | 8月8日(土)                                      |       | 8月9日(日)                                       | 8月10日(月)                             |          | 8月11日(火) | 8月12日(水)                              | 8月13日(木) | 8月14日(金) | 8月15日(土) |       |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------|----------|----------|-------|
| 10:00 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 10:00 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 10:00 |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>KaQiLa～脂肪燃焼～<br>シノブ<br>★★     | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>あすか<br>★             | 10:30～11:30<br>ヒーリングヨガ<br>加藤 絵美<br>★   | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Ree<br>★                 | 10:30～11:30<br>デトックスヨガ<br>MIHO<br>★★     | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>YURIKO<br>★★       | 10:30～11:30<br>KaQiLa～脂肪燃焼～<br>シノブ<br>★★     | 10:30 | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>あすか<br>★             | 10:30～11:30<br>ヒーリングヨガ<br>加藤 絵美<br>★ |          |          | 10:30～11:30<br>デトックスヨガ<br>MIHO<br>★★  |          |          |          | 10:30 |
| 11:00 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 11:00 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 11:00 |
| 11:30 |                                              | ↑週替わり                                         |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 11:30 | ↑週替わり                                         |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 11:30 |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>リラックスヨガ<br>小林優香<br>★          | 12:00～13:00<br>フローヨガ<br>あすか<br>★★             | 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>加藤 絵美<br>★★★   | 12:00～13:00<br>リフレッシュヨガ<br>Ree<br>★★              | 12:00～13:00<br>ストレッチングヨガ<br>MIHO<br>★    | 12:00～13:00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>YURIKO<br>★ | 12:00～13:00<br>リラックスヨガ<br>小林優香<br>★          | 12:00 | 12:00～13:00<br>フローヨガ<br>あすか<br>★★             | 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>加藤 絵美<br>★★★ |          |          | 12:00～13:00<br>ストレッチングヨガ<br>MIHO<br>★ |          |          |          | 12:00 |
| 12:30 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 12:30 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 12:30 |
| 13:00 |                                              | ↑週替わり                                         | ↑ゆるホット                                 |                                                   |                                          |                                               |                                              | 13:00 | ↑週替わり                                         | ↑ゆるホット                               |          |          |                                       |          |          |          | 13:00 |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>AYUMI<br>★★★     | 13:30～14:30<br>ビューティーヨガ<br>ミヤコ<br>★           | 13:30～14:30<br>ビギナーピラティス<br>yu-ki<br>★ | 13:30～14:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>KUDO AYUMI<br>★ | 13:30～14:30<br>フローヨガ<br>KUDO AYUMI<br>★★ | 13:30～14:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>ゆきこ<br>★★        | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>AYUMI<br>★★★     | 13:30 | 13:30～14:30<br>ビューティーヨガ<br>ミヤコ<br>★           | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>MIWA<br>★   |          |          | 13:30～14:30<br>フローヨガ<br>Megumi<br>★★  |          |          |          | 13:30 |
| 14:00 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 14:00 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 14:00 |
| 14:30 | ↑ゆるホット                                       |                                               | ↑週替わり                                  |                                                   |                                          |                                               | ↑ゆるホット                                       | 14:30 |                                               | ↑週替わり                                |          |          | ↑週替わり                                 |          |          |          | 14:30 |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>冷え・むくみ改善ヨガ<br>Makiko<br>★★    | 15:00～16:00<br>ベーシックヨガ<br>YURIKO<br>★★        |                                        |                                                   |                                          |                                               | 15:00～16:00<br>冷え・むくみ改善ヨガ<br>Makiko<br>★★    | 15:00 | 15:00～16:00<br>ベーシックヨガ<br>YURIKO<br>★★        |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 15:00 |
| 15:30 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 15:30 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 15:30 |
| 16:00 |                                              |                                               | 15:00<br>～<br>17:30<br>Close           | 15:00<br>～<br>17:30<br>Close                      | 15:00<br>～<br>17:30<br>Close             | 15:00<br>～<br>17:30<br>Close                  |                                              | 16:00 |                                               | 15:00<br>～<br>17:30<br>Close         |          |          | 15:00<br>～<br>17:30<br>Close          |          |          |          | 16:00 |
| 16:30 | 16:30～17:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>鷲谷 直子<br>★ | 16:30～17:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>YURIKO<br>★ |                                        |                                                   |                                          |                                               | 16:30～17:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>鷲谷 直子<br>★ | 16:30 | 16:30～17:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>YURIKO<br>★ |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 16:30 |
| 17:00 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 17:00 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 17:00 |
| 17:30 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 17:30 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 17:30 |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>やまもと みづき<br>★★     | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>山田 慶子<br>★★        | 18:15～19:15<br>陰ヨガ<br>Megumi<br>★      | 18:15～19:00<br>ベーシックヨガ<br>Sachi<br>★★             | 18:15～19:00<br>ヒーリングヨガ<br>志賀 敦子<br>★     | 18:15～19:15<br>リラックスヨガ<br>ミヤコ<br>★            | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>やまもと みづき<br>★★     | 18:00 | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>山田 慶子<br>★★        | 18:15～19:15<br>陰ヨガ<br>Megumi<br>★    |          |          | 18:15～19:00<br>ヒーリングヨガ<br>志賀 敦子<br>★  |          |          |          | 18:00 |
| 18:30 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 18:30 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 18:30 |
| 19:00 |                                              |                                               |                                        |                                                   | ↑カテゴリー変更                                 |                                               |                                              | 19:00 |                                               |                                      |          |          |                                       | ↑カテゴリー変更 |          |          | 19:00 |
| 19:30 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 19:30 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 19:30 |
| 20:00 |                                              |                                               | 19:45～20:30<br>フローヨガ<br>Megumi<br>★★   | 19:30～20:30<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>あすか<br>★         | 19:30～20:30<br>ボディメイクヨガ<br>富吉春花<br>★★    | 19:45～20:30<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>ミヤコ<br>★★ |                                              | 20:00 |                                               | 19:45～20:30<br>フローヨガ<br>Megumi<br>★★ |          |          | 19:30～20:30<br>ボディメイクヨガ<br>富吉春花<br>★★ |          |          |          | 20:00 |
| 20:30 |                                              |                                               |                                        |                                                   | ↑NEW担当                                   |                                               |                                              | 20:30 |                                               |                                      |          |          | ↑NEW担当                                |          |          |          | 20:30 |
| 21:00 |                                              |                                               |                                        |                                                   |                                          |                                               |                                              | 21:00 |                                               |                                      |          |          |                                       |          |          |          | 21:00 |
| 21:30 |                                              |                                               | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>あすか<br>★     | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>あすか<br>★★               | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>富吉春花<br>★       | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>やまもと みづき<br>★        |                                              | 21:30 |                                               | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>あすか<br>★   |          |          | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>富吉春花<br>★    |          |          |          | 21:30 |
| 22:00 |                                              |                                               |                                        |                                                   | ↑NEW担当                                   |                                               |                                              | 22:00 |                                               |                                      |          |          | ↑NEW担当                                |          |          |          | 22:00 |
| 22:30 | 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 | 19:30 閉館                                      | 22:30 閉館                             | 19:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館                              | 19:30 閉館 | 19:30 閉館 | 19:30 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。  
※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



《8月休館日のお知らせ》  
6日(木) 16日(日)  
17日(月) 26日(水)  
31日(月)

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。