

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE
カルド茗荷谷 8月17日(月)～8月30日(日) スタジオスケジュール

	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)		8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30日 (日)		
10:00	お盆休み			↓ゆるホット				10:00			↓ゆるホット				10:00	
10:30		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 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 あすか ★	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 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 あすか ★	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 リフレッシュヨガ Ree ★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ MIHO ★	温活タイム 11:30～12:30	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ YURIKO ★	12:00～13:00 リラククスヨガ 小林優香 ★	12:00～13:00 フローヨガ あすか ★★	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 ★★	温活タイム 11:30～12:30	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ YURIKO ★	12:00～13:00 リラククスヨガ 小林優香 ★	12:00～13:00 フローヨガ あすか ★★	12:00	
12:30								12:30							12:30	
13:00				13:00～14:00 ビギナーヨガ まりな ★			↑週替わり	13:00	↑ゆるホット		13:00～14:00 ビギナーヨガ まりな ★			↑週替わり	13:00	
13:30		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 ★★		13:30～14:30 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	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 肩こり・腰痛改善ヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:30 ボディメイク ピラティス シノブ ★★	13:30～14:30 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:30	
14:00								14:00							14:00	
14:30					14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 龍澤 恵子 ★	↑7月限定	↑ゆるホット	14:30	↑週替わり		14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 龍澤 恵子 ★	↑7月限定	↑週替わり		14:30	
15:00								15:00							15:00	
15:30				温活タイム 15:30～16:00		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 ★★	15:30			温活タイム 15:30～16:00			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 ★★	15:30
16:00		15:00 ～ 17:30 Close	15:00 ～ 17:30 Close		15:00 ～ 17:30 Close			16:00	15:00 ～ 17:30 Close	15:00 ～ 17:30 Close		15:00 ～ 17:30 Close			16:00	
16:30				16:30 ～ 17:30 Close		16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ 鷗谷 直子 ★	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★	16:30			16:30 ～ 17:30 Close		16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ 鷗谷 直子 ★	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★	16:30	
17:00								17:00							17:00	
17:30								17:30							17:30	
18:00								18:00							18:00	
18:30		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 ★★	18:30	18:15～19:15 陰ヨガ Megumi ★	18:15～19:00 ベーシックヨガ Sachi ★★	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 ★★	18:30	
19:00								19:00							19:00	
19:30		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 ★★			19:30	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 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	
20:00								20:00							20:00	
20:30								20:30							20:30	
21:00		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	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 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	
21:30								21:30							21:30	
22:00			↑NEW担当					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	19:30 閉館	19:30 閉館	22:30	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	

※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。