

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE
カルド茗荷谷 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月7日(月)	9月8日(火)		9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	
10:00			↓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 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 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 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 ★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Ree ★	10:30
11:00								11:00								11:00
11:30								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 ★	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ YURIKO ★	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 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Ree ★★	12:00	12:00～13:00 ストレッチングヨガ MIHO ★	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 ボディメイクヨガ あすか ★★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ あすか ★★	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
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 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	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 ビュティーヨガ miki ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ MIWA ★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ KUDO AYUMI ★	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 瀬澤 恵子 ★		↑ゆるホット	↑週替わり		14:30		14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀬澤 恵子 ★		↑ゆるホット	↑週替わり	↑週替わり		14:30
15:00					15:00～16:00 冷え・むくみ改善ヨガ Ree ★★			15:00					15:00～16:00 冷え・むくみ改善ヨガ 真紀子 ★★	15:00～16:00 冷え・むくみ改善ヨガ 真紀子 ★★		15:00
15:30			15:30～16:00 週活タイム 15:30～16:00					15:30		15:30～16:00 週活タイム 15:30～16:00						15:30
16:00	15:00 ～ 17:30 Close	15:00 ～ 17:30 Close		15:00 ～ 17:30 Close	↑週替わり	15:00 ～ 17:30 Close	15:00 ～ 17:30 Close	16:00	15:00 ～ 17:30 Close		15:00 ～ 17:30 Close	↑週替わり		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 齋谷 直子 ★			16:30		16:30 ～ 17:30 Close		16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ 齋谷 直子 ★	16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ YURIKO ★			16:30
17:00								17:00								17:00
17:30								17:30								17:30
18:00	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 未定 ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ やまもと みづき ★★	18:15～19:15 リラククスヨガ Megumi ★	18:15～19:00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18:00	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 ★★	18:00
18:30				↑週替わり				18:30								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 富吉香花 ★★	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 未定 ★★		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	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 富吉香花 ★★	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
20:00				↑週替わり				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 富吉香花 ★	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 リラククスヨガ あすか ★	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	21:00～22:00 ビギナーヨガ 富吉香花 ★	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 リラククスヨガ あすか ★	21:00～22:00 デトックスヨガ あすか ★★	21:00
21:30								21:30								21:30
22:00								22:00								22:00
22:30	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	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

※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入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。

カルド茗荷谷の情報を送っています



《9月休館日のお知らせ》
6日(日) 16日(水)
26日(土) 31日(水)

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。