

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								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 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ 小林優香 ★	12：00～13：00 ボディメイクヨガ あすか ★★	12：00～13：00 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 ビューティーヨガ 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 瀧澤 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 瀧澤 恵子 ★		↑ゆるホット	↑週替わり	↑週替わり		14:30	
15:00	15：00 ～ 17：30 Close			15：00 ～ 17：30 Close				15:00	15：00 ～ 17：30 Close				15：00～16：00 冷え・むくみ改善ヨガ Ree ★★		15：00 ～ 17：30 Close		15:00
15:30			温活タイム 15：30～16：00					15:30				温活タイム 15：30～16：00		15：00～16：00 ベーシックヨガ YURIKO ★★			15:30
16:00						↑週替わり		16:00			↑週替わり						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									16:30
17:00	16：30 ～ 17：30 Close			16：30 ～ 17：30 Close				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		17:00
17:30								17:30									17:30
18:00					18：00～19：00 ベーシックヨガ やまもと みづき ★★			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 ★★				18:00
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 リラックスヨガ 未定 ★		18：15～19：15 陰ヨガ Megumi ★	18：15～19：00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18:30	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 リラックスヨガ ミヤコ ★			18：15～19：15 陰ヨガ Megumi ★	18：15～19：00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18:30	
19:00				↑週替わり				19:00								19:00	
19:30	19：30～20：30 アロマ リラックスヨガ 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 ★				19：30～20：30 アロマ リラックスヨガ あすか ★	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 ★					19：30～20：30 アロマ リラックスヨガ あすか ★	19:30	
20:00				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 ★★	20:00				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 ★★	20:00
20:30				↑週替わり				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 ★			21：00～22：00 リラックスヨガ あすか ★	21:00	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 リラックスヨガ 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に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



《9月休館日のお知らせ》
6日（日）16日（水）
26日（土）30日（水）

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。