

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE
カルド茗荷谷 9月17日（木）～9月29日（火） スタジオスケジュール

	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）		9月24日（木）	9月25日（金）	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）			
10:00	↓ゆるホット				祝日プログラム 別紙参照			10:00	↓ゆるホット					10:00		
10:30	10：30～11：30 フローヨガ 真央 ★★	10：30～11：30 リフレッシュヨガ YURIKO ★★	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 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 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 リフレッシュヨガ Ree ★★	10:30		
11:00								11:00						11:00		
11:30	温活タイム 11：30～12：30	↑週替わり		↑週替わり				11:30	温活タイム 11：30～12：30		↑週替わり		↑カテゴリー チェンジ↓	11:30		
12:00		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		12：00～13：00 アロマ ビューティーヨガ YURIKO ★	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 ビギナーヨガ Ree ★	12:00		
12:30								12:30						12:30		
13:00	13：00～14：00 ビギナーヨガ まりな ★			↑週替わり				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 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		13：30～14：30 肩こり・腰痛改善ヨガ ゆきこ ★★	13：30～14：30 ビューティーヨガ miki ★	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 MIWA ★	13:30		
14:00			↑ゆるホット	↑週替わり				14:00			↑週替わり	↑週替わり	↑週替わり	14:00		
14:30	14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★	15：00 ～ 17：30 Close	15：00～16：00 デトックスヨガ YUCA ★★	15：00～16：00 ベーシックヨガ YURIKO ★★				14:30	14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★	15：00 ～ 17：30 Close	15：00～16：00 ベーシックヨガ YURIKO ★★			14:30		
15:00	温活タイム 15：30～16：00							15:00	温活タイム 15：30～16：00						15:00	
15:30			↑週替わり カテゴリー変更あり					15:30			16：30～17：30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★				15:30	
16:00			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 ★				16:00							16:00	
16:30	16：30 ～ 17：30 Close							16:30	16：30 ～ 17：30 Close					16:30		
17:00								17:00						17:00		
17:30								17:30						17:30		
18:00	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 ★	18：00～19：00 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	18：15～19：00 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 ★	18：00～19：00 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								18:30						18:30		
19:00								19:00						19:00		
19:30	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	19：30～20：30 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 リラックスヨガ あすか ★	19:30		
20:00									20:00							20:00
20:30									20:30							20:30
21:00	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 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	19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館	22:30	22：30 閉館	22：30 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



《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。