

CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE
カルド茗荷谷 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月7日(水)	10月8日(木)		10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	
10:00	↓10月～通常温度						↓10月～通常温度	10:00				祝日プログラム スポーツの日 ※別紙参照				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 yu-ki ★★	10:30～11:30 KaQiLa～脂肪燃焼～ シノブ ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ RISA ★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	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	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 ビューティーヨガ RISA ★		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 KUDO AYUMI ★★	10:30
11:00								11:00								11:00
11:30	温活タイム 11:30～12:30			↑カテゴリー変更			温活タイム 11:30～12:30	11:30			↑カテゴリー変更				↑個替わり	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 コアトレヨガ RISA ★★	12:00～13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ MIHO ★		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 コアトレヨガ RISA ★★		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
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			13:00～14:00 ビギナーヨガ まりな ★	13:00							13:00～14:00 ビギナーヨガ まりな ★	13:00
13:30		13:30～14:30 姿勢改善ヨガ Megumi ★★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ AYUMI ★★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ まりな ★	13:30～14:30 ビギナーピラティス 未定 ★	13:30～14:30 フローヨガ KUDO AYUMI ★★		13:30	13:30～14:30 姿勢改善ヨガ Megumi ★★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ AYUMI ★★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ まりな ★		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
14:00								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 ★	↑NEW/カテゴリー変更	↑ゆるホット	↑NEW/カテゴリー変更	↑個替わり		14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★	14:30	↑NEW/カテゴリー変更	↑ゆるホット	↑NEW/カテゴリー変更				14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤 恵子 ★	14:30
15:00								15:00								15:00
15:30	温活タイム 15:30～16:00		15:00～16:00 デトックスヨガ YUCA ★★	15:00～16:00 ベーシックヨガ YURIKO ★★			温活タイム 15:30～16:00	15:30		15:00～16:00 デトックスヨガ YUCA ★★	15:00～16:00 ベーシックヨガ YURIKO ★★				温活タイム 15:30～16:00	15:30
16:00		15:00 ～ 17:30 Close	↑個替わり カテゴリー変更あり		15:00 ～ 17:30 Close	15:00 ～ 17:30 Close		16:00	15:00 ～ 17:30 Close	↑個替わり カテゴリー変更あり			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 藤谷 直子 ★	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★			16:30 ～ 17:30 Close	16:30	16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ 藤谷 直子 ★	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★					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 冷えむき改善ヨガ 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 やまと みづき ★★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ 山田 慶子 ★★	18:15～19:15 膝ヨガ Megumi ★	18:15～19:00 ヒーリングヨガ 志賀 敦子 ★	18:15～19:00 アロマ 冷えむき改善ヨガ Sachi ★★	18:00	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 やまと みづき ★★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ 山田 慶子 ★★		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 冷えむき改善ヨガ 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 得能コンディショニング ヨガ ミヤコ ★★						19:30	19:45～20:30 得能コンディショニング ヨガ ミヤコ ★★				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 富吉香花 ★★	19:30～20:30 ストレッチングヨガ Sachi ★	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 やまと みづき ★						21:00	21:00～22:00 ビギナーヨガ やまと みづき ★				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
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	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30	22:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	22:30 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お送りしています



《10月休館日のお知らせ》
6日(火) 16日(金)
26日(月) 31日(土)

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。