CALDO　MYOGADANI　STUDIO　TIMETABLE
カルド茗荷谷　11月1日（日）～11月15日（日）　スタジオスケジュール

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月7日（土）	11月8日（日）
10:00							
10:30	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 眞央 ★★	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 ★
11:00							
11:30					温活タイム 11：30～12：30		
12:00	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 ★		12：00～13：00 リラックスヨガ 小林優香 ★	12：00～13：00 コアトレヨガ RISA ★★
12:30							
13:00		↑ゆるホット			13：00～14：00 ビギナーヨガ まりな ★		
13:30	13：30～14：30 ビギナーヨガ miki ★	13：30～14：30 ビギナーピラティス yu-ki ★		13：30～14：30 フローヨガ KUDO AYUMI ★★		13：30～14：30 シェイプアップヨガ AYUMI ★★★	13：30～14：30 ビギナーヨガ miki ★
14:00							
14:30	↑NEW/カテゴリー変更	↑週替わり			14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤　恵子 ★	↑ゆるホット	↑NEW/カテゴリー変更
15:00	15：00～16：00 ベーシックヨガ YURIKO ★★					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		
16:00		15：00 ～ 17：30 Close	祝日プログラム 文化の日 ※別紙参照	15：00 ～ 17：30 Close			
16:30	16：30～17：30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★				16：30 ～ 17：30 Close	16：30～17：30 アロマ ビューティーヨガ 鷲谷　直子 ★	16：30～17：30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★
17:00							
17:30							
18:00	18：00～19：00 リフレッシュヨガ 山田　慶子 ★★			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 ★★	18：00～19：00 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 ★					
19:00							
19:30		19：45～20：30 フローヨガ Megumi ★★		19：30～20：30 ボディメイクヨガ 冨吉春花 ★★	19：30～20：30 ストレッチングヨガ Sachi ★		
20:00							
20:30							
21:00		21：00～22：00 リラックスヨガ あすか ★		21：00～22：00 ビギナーヨガ 冨吉春花 ★	21：00～22：00 フローヨガ KUDO AYUMI ★★		
21:30							
22:00							
22:30	19：30　閉館	22：30　閉館	19：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館	19：30　閉館	19：30　閉館

	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
10:00							
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 デトックスヨガ MIHO ★★	10：30～11：30 フローヨガ 眞央 ★★	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 ★
11:00							
11:30				温活タイム 11：30～12：30			
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 ★★	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 コアトレヨガ RISA ★★
12:30							
13:00	↑ゆるホット			13：00～14：00 ビギナーヨガ まりな ★			
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 フローヨガ KUDO AYUMI ★★		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 ★
14:00							
14:30	↑週替わり			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/カテゴリー変更
15:00						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			
16:00	15：00 ～ 17：30 Close	15：00 ～ 17：30 Close	15：00 ～ 17：30 Close		15：00 ～ 17：30 Close		
16:30				16：30 ～ 17：30 Close		16：30～17：30 アロマ ビューティーヨガ 鷲谷　直子 ★	16：30～17：30 やさしい デトックスヨガ YURIKO ★
17:00							
17:30							
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 ★★
18:30	18：15～19：15 陰ヨガ Megumi ★	18：15～19：00 ベーシックヨガ Sachi ★★	18：15～19：00 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 ★		
19:00							
19:30	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 ★	19：30～20：30 ボディメイクヨガ 冨吉春花 ★★	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 ★★		
20:00							
20:30							
21:00	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 ★★	21：00～22：00 ビギナーヨガ 冨吉春花 ★	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 ★		
21:30							
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

※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

LINE

《11月休館日のお知らせ》
6日（金）16日（月）
26日（木）30日（月）

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。