CALDO　MYOGADANI　STUDIO　TIMETABLE
カルド茗荷谷　11月17日（火）～11月29日（日）　スタジオスケジュール

	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）
10:00												
10:30	10：30～11：30 リフレッシュヨガ 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 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 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	↑カテゴリー チェンジ↓		温活タイム 11：30～12：30									
12:00	12：00～13：00 ビギナーヨガ 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 ★★		12：00～13：00 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			13：00～14：00 ビギナーヨガ 未定 ★									
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 ★★	↑週替わり	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 miki ★		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 miki ★
14:00					↑ゆるホット	↑NEW/カテゴリー変更					↑ゆるホット	↑NEW/カテゴリー変更
14:30			14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ 瀧澤　恵子 ★									
15:00	15：00 ～ 17：30 Close	15：00 ～ 17：30 Close	温活タイム 15：30～16：00	15：00 ～ 17：30 Close	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 ★★	祝日プログラム 勤労感謝の日 ※別紙参照	15：00 ～ 17：30 Close	15：00 ～ 17：30 Close	15：00 ～ 17：30 Close	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												
16:00			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 ★					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 ★
16:30												
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 ★★					18：00～19：00 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	18：15～19：00 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 ★				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 ★	18：15～19：15 リラックスヨガ ミヤコ ★		
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 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 ★★				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 ★★	19：45～20：30 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 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 ★				21：00～22：00 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 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	19：30　閉館	19：30　閉館	19：30　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

《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。