CALDO MYOGADANI STUDIO TIMETABLE
カルド茗荷谷 12月1日（火）～12月15日（火） スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月7日(月)	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）	12月15日（火）
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 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 KUDO AYUMI ★★	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 未定 ★	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 ★
11:00							↑カテゴリー チェンジ↓		↑週替わり			↑週替わり		
11:30			温活タイム 11：30～12：30						温活タイム 11：30～12：30					
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 ★		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 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 未定 ★★	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 ★★
12:30						↑ゆるホット						↑週替わり	↑ゆるホット	
13:00			13：00～14：00 ビギナーヨガ まりな ★						13：00～14：00 ビギナーヨガ まりな ★					
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 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 ビューティーヨガ MIWA ★	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 ★	13：30～14：30 ビューティーヨガ MIWA ★	13：30～14：30 やさしい デトックスヨガ KUDO AYUMI ★
14:00					↑ゆるホット	↑週替わり					↑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 ★						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 ～ 17：30 Close	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 ★★	15：00 ～ 17：30 Close	15：00 ～ 17：30 Close
15:30														
16:00														
16:30			16：30 ～ 17：30 Close		16：30～17：30 アロマ ビューティーヨガ 瀧澤　恵子 ★				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					↑週替わり									
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 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 ★		18：15～19：15 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 ★			18：15～19：15 陰ヨガ Megumi ★	18：15～19：00 ベーシックヨガ Sachi ★★
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 ★★		19：45～20：30 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 ★★			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 ★
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 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 ★			21：00～22：00 リラックスヨガ あすか ★	21：00～22：00 デトックスヨガ あすか ★★
21:30														
22:00														
22:30	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館	19：30　閉館	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	22：30　閉館	22：30　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

《12月休館日のお知らせ》
6日（日）16日（水）
26日（土）
29日(火)～1月3日（日）
↑年末年始休暇

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。