

# CALDO HIGASHIKOENJI STUDIO TIMETABLE

## カルド東高円寺 12月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	10:30~11:30 やさしいフローヨガ Ryoko ★	10:30~11:30 ヴィンヤサフローヨガ SEILA ★★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Takako ★★	10:30~11:30 ベーシックヨガ 麻生絵美 ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ 珠代 ★	10:30~11:30 パワーヨガ 横山由樹子 ★★★
11:30						
12:00	11:30~12:30 温活タイム	11:30~12:30 温活タイム	11:30~13:00 温活タイム	12:00~13:00 アロマ骨盤 コンデショニングヨガ yuki ★★	12:00~13:00 陰ヨガ 横山由樹子 ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ タ子 ★★
12:30		第2・4週目は SENセルフマッサージ× ルーシーダットン強度★				
13:00	13:00~14:00 アロマリラックスヨガ ume ★	13:00~14:00 ルーシーダットン Ruriko ★★				
13:30			13:30~14:30 ビューティーヨガ 加藤絵美 ★		13:30~14:30 ベーシックヨガ 菜 ★★	13:30~14:30 アロマヒーリングヨガ タ子 ★
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 リラックスヨガ Yopico ★	15:00~16:00 ストレッチ Ruriko ★	15:00~16:00 フローヨガ 加藤絵美 ★★		15:00~16:00 ビューティーヨガ 珠代 ★	15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ Sachi ★★
15:30						
16:00				16:00~17:00 ビューティーヨガ しま ★		
16:30	16:30~17:30 キャンドルビギナーヨガ YURIE ★		16:30~17:30 アロマヒーリングヨガ めぐみ ★		16:30~17:30 コアトレヨガ 麻生絵美 ★★	16:30~17:30 ストレッチングヨガ Sachi ★
17:00		第2・4週目は 骨盤シェイピング				
17:30	時間変更	18:00~19:00 リフレッシュエクササイズ KAZE prep めめ ★★	18:00~19:00 アロマ陰ヨガ RIKA ★	18:00~19:00 冷え・むくみ改善ヨガ めぐみ ★★	18:00~19:00 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	18:00~19:00 フローヨガ KYOCO ★★
18:00						
18:30	18:30~19:30 リフレッシュヨガ yuki ★★		カテゴリー変更	18:30~19:30 ベーシックヨガ KYOCO ★★		
19:00						
19:30	担当者変更	19:30~20:30 ビギナーヨガ 鷺谷直子 ★	19:30~20:30 姿勢改善ヨガ RIKA ★★		20:00 閉館	20:00 閉館
20:00	20:00~21:00 やさしいデトックスヨガ 週替り ★		20:00~21:00 リラックスヨガ KYOCO ★		【営業時間】 平日 10:00~22:30  土日祝日 10:00~20:00  【休館日】 5日・15日・25日・月末最終日  【各種手続き締め日】 10日	
20:30		カテゴリー変更				
21:00	21:00~22:00 肩こり・腰痛改善ヨガ 鷺谷直子 ★★	21:00~22:00 シェイプアップヨガ 舞絵驊ゆう子 ★★★	21:00~22:00 ボディメイクエクササイズ めめ ★★			
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※全てのレッスンは定員65名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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。

※インストラクターの都合により、変更となる場合もござい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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。

※ヨガとついていないものは、ヨガではございません。(クラス内容は裏面にございます。)

【難度・強度設定】

★・・・初級

★★・・・中級

★★★・・・上級