

CALDO HIGASHIKOENJI STUDIO TIMETABLE

カルド東高円寺 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								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 ★★★	10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ あすか ★	10:30
11:30								11:30
12:00	11:30～12:30 温活タイム	12:00～13:00 ビギナーピラティス SEILA ★	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 コンディショニングヨガ 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 ★★	12:00
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★					12:30
13:00	13:00～14:00 アロマリラクソスヨガ ume ★		13:00～14:00 ルーシーダットン Ruriko ★★					13:00
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 ★	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00		15:00～16:00 リラクソスヨガ 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 ★★	15:00
15:30					担当者変更			15:30
16:00	カテゴリー変更				16:00～17:00 ビューティーヨガ 過替り ★			16:00
16:30	16:30～17:30 キャンドル ストレッチングヨガ 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 ★	16:30
17:00		第2・4週目は 骨盤シェイピング						17:00
17:30								17:30
18:00		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 ★★				18:30～19:30 ベーシックヨガ KYOCO ★★			18:30
19:00								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 ★★	19:30～20:30 ストレッチ めめ ★		20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00	20:00～21:00 やさしいデトックスヨガ 過替り ★				20:00～21:00 リラクソスヨガ 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 【難度・強度設定】 ★・・・初級 ★★・・・中級 ★★★・・・上級		20:00
20:30								20:30
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 ★★				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 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。)