

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE

カルド錦糸町 2月スタジオスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|--|---|--|---|
| 9:00 | | | | | 9:00～10:00 ビューティーヨガ kirana ★ | 9:00～10:00 デトックスヨガ Saku ★★ |
| 9:30 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | 10:30～11:15 ベーシックヨガ mayu ★★ | 10:30～11:30 やさしいフローヨガ AKIM ★ | 10:30～11:30 ピラティス maya ★★ | 10:30～11:30 ビューティーヨガ KAZUKO ★ | 10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ maya ★★ | 10:30～11:30 ピラティス kirana ★★ |
| 11:00 | 温活タイム 11:15～11:30 | | | | | 10:30～11:30 ビューティーヨガ Saku ★ |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 12:00～13:00 ビューティーヨガ mayu ★ | 12:00～13:00 コアトレヨガ koto ★★ | 12:00～13:00 アロマリラックスヨガ Mari ★ | 12:00～12:45 ストレッチングヨガ maya ★ | 12:00～13:00 アロマリラックスヨガ YOSHIE ★ | 12:00～13:00 ヴィンヤサヨガ CHISAKA ★★★ |
| 12:30 | | | | 温活タイム 12:45～13:00 | | |
| 13:00 | 温活タイム 13:00～13:30 | | 温活タイム 13:00～13:30 | | | |
| 13:30 | | 温活タイム 13:00～14:00 | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 アロマヒーリング ヨガ AKIM ★ | 13:30～14:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★ | 14:00～15:00 アロマリラックス ヨガ MIHO ★ | 13:30～14:30 ボディメイクヨガ kanae ★★ | 13:30～14:30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★★ | 13:30～14:30 ストレッチ Ruriko ★ |
| 14:30 | | 温活タイム 14:30～15:15 | | 温活タイム 14:30～15:15 | | |
| 15:00 | | 14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★ | | | | |
| 15:30 | 15:30～16:30 フローヨガ AKIM ★★ | | 15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★ | | 15:00～16:00 ストレッチングヨガ Fumiyo ★ | 15:00～16:00 ルーシーダットン Ruriko ★★ |
| 16:00 | | 温活タイム 15:30～16:30 | | | | |
| 16:30 | 温活タイム 16:30～17:00 | | 温活タイム 16:30～17:00 | | 16:30～17:30 フローヨガ mimi ★★ | 16:30～17:30 やさしいデトックスヨガ Fumiyo ★ |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | アロマ NEW! | |
| 18:30 | 18:20～19:20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★ | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ Yoko ★ | 18:00～19:00 ベーシックヨガ mai ★★ | 18:00～19:00 ビギナーヨガ Momoka ★ | 18:00～19:00 ベーシックヨガ 中野紗歌 ★★ | 18:00～19:00 ビギナーヨガ mimi ★ |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | 19:30 閉館 | 19:30 閉館 |
| 19:30 | NEW! | | | | | |
| 20:00 | 19:45～20:30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★ | 19:30～20:30 シェイプアップヨガ YURI ★★★ | 19:30～20:30 ビギナーヨガ Saku ★ | 19:30～20:30 肩こり・腰痛改善ヨガ misa ★★ | 19:30～20:30 陰ヨガ Yoko ★ | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | NEW! | | | | | |
| 21:30 | 21:00～22:00 ビューティーヨガ MIWA ★ | 21:00～22:00 週替わりレッスン ★★ | 21:00～22:00 デトックスヨガ Saku ★★ | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ misa ★ | 21:00～22:00 週替わりレッスン ★★ | |
| 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | |

店舗案内

平日:10:00～22:30
土日祝:8:30～19:30

休館日

6日、16日
26日、月末最終日

各プログラムの下の★は
レッスン強度・難度を示しています

★……初級
★★……中級
★★★……上級

コンディショニングクラス(調整系)

週替わり

温活タイム

※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。

※温活タイムは、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・温活タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

