

# CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE

## カルド錦糸町 3月スタジオスケジュール

| 月                                      | 火                                          | 水                                       | 木                                          | 金                                              | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 日                                         |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9:00                                   |                                            |                                         |                                            |                                                | NEW!                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
| 9:30                                   |                                            |                                         |                                            |                                                | 9:00～10:00<br>やさしいフローヨガ<br>masami<br>★                                                                                                                                                                                                                                               | 9:00～10:00<br>デトックスヨガ<br>Saku<br>★★       |
| 10:00                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 10:30                                  | NEW!時間変更                                   |                                         |                                            |                                                | NEW!                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
| 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>MIYUKI<br>★★ | 10:30～11:30<br>やさしいフローヨガ<br>AKIM<br>★      | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>maya<br>★★      | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>KAZUKO<br>★     | 10:30～11:30<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>maya<br>★★ | 10:30～11:30<br>ボディコンディショニング<br>ヨガ<br>masami<br>★★                                                                                                                                                                                                                                    | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>Saku<br>★      |
| 11:00                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 11:30                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 12:00                                  | NEW!                                       |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 12:00～13:00<br>ビューティーヨガ<br>MIYUKI<br>★ | 12:00～13:00<br>コアトレヨガ<br>koto<br>★★        | 12:00～13:00<br>アロマリラクソスヨガ<br>Mari<br>★  | 12:00～13:00<br>ベーシックヨガ<br>KAZUKO<br>★★     | 12:00～12:45<br>ストレッチングヨガ<br>maya<br>★          | 12:00～13:00<br>アロマリラクソスヨガ<br>YOSHIE<br>★                                                                                                                                                                                                                                             | 12:00～13:00<br>ヴィンヤサヨガ<br>CHISAKA<br>★★★  |
| 12:30                                  |                                            |                                         |                                            | 温活タイム<br>12:45～13:00                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 13:00                                  | 温活タイム<br>13:00～13:30                       |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 13:30                                  |                                            | 温活タイム<br>13:00～14:00                    | 温活タイム<br>13:00～13:30                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 14:00                                  | 14:00～15:00<br>アロマヒーリング<br>ヨガ<br>AKIM<br>★ | 13:30～14:30<br>ベーシックヨガ<br>愛海<br>★★      | 14:00～15:00<br>アロマリラクソス<br>ヨガ<br>MIHO<br>★ | 13:30～14:30<br>ボディメイクヨガ<br>kanae<br>★★         | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>Fumiyo<br>★★★                                                                                                                                                                                                                                            | 13:30～14:30<br>ストレッチ<br>Ruriko<br>★       |
| 14:30                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 15:00                                  | 温活タイム<br>14:30～15:15                       | 14:30～15:30<br>ボディメイクヨガ<br>MADOKA<br>★★ |                                            | 温活タイム<br>14:30～15:15                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 15:30                                  |                                            | 温活タイム<br>15:30～16:30                    | 15:30～16:30<br>デトックスヨガ<br>MIHO<br>★★       |                                                | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>Fumiyo<br>★                                                                                                                                                                                                                                              | 15:00～16:00<br>ルーシーダットン<br>Ruriko<br>★★   |
| 16:00                                  |                                            |                                         | 温活タイム<br>16:30～17:00                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 16:30                                  | 温活タイム<br>16:30～17:00                       |                                         |                                            |                                                | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>mimi<br>★★                                                                                                                                                                                                                                                   | 16:30～17:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>Fumiyo<br>★ |
| 17:00                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 17:30                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 18:00                                  |                                            | NEW!                                    |                                            |                                                | アロマ NEW!                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |
| 18:20～19:20<br>ビギナーヨガ<br>垣内多摩美<br>★    | 18:00～19:00<br>アロマリラクソスヨガ<br>Yoko<br>★     | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>愛海<br>★★      | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>Momoka<br>★       | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>中野紗歌<br>★★           | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>mimi<br>★                                                                                                                                                                                                                                                   | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>らん<br>★★       |
| 19:00                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 19:30                                  |                                            | NEW!                                    |                                            |                                                | 19:30 閉館                                                                                                                                                                                                                                                                             | 19:30 閉館                                  |
| 19:45～20:30<br>姿勢改善ヨガ<br>MIWA<br>★★    | 19:30～20:30<br>シェイプアップヨガ<br>YURI<br>★★★    | 19:30～20:30<br>ヒーリングヨガ<br>masami<br>★   | 19:30～20:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>misa<br>★★    | 19:30～20:30<br>陰ヨガ<br>Yoko<br>★                | <div>店舗案内</div> <div>平日:10:00～22:30<br/>土日祝:8:30～19:30</div> <div>休館日</div> <div>6日、16日<br/>26日、月末最終日</div> <div>各プログラムの下の★は<br/>レッスン強度・難度を示しています</div> <div>★.....初級</div> <div>★★.....中級</div> <div>★★★.....上級</div> <div>コンディショニングクラス(調整系)</div> <div>週替わり</div> <div>温活タイム</div> |                                           |
| 21:00                                  |                                            | NEW!                                    |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 21:00～22:00<br>ビューティーヨガ<br>MIWA<br>★   | 21:00～22:00<br>週替わりレッスン<br>★★              | 21:00～22:00<br>リフレッシュヨガ<br>masami<br>★★ | 21:00～22:00<br>アロマリラクソスヨガ<br>misa<br>★     | 21:00～22:00<br>週替わりレッスン<br>★★                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 22:00                                  |                                            |                                         |                                            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| 22:30                                  | 22:30 閉館                                   | 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。

