CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE

カルド錦糸町 4月1日（水）～4月15日（水） スタジオスケジュール

	4月1日（水）	4月2日（木）	4月3日（金）	4月4日（土）	4月5日（日）	4月7日（火）	4月8日（水）
9:00				9:00～10:00 やさしいフローヨガ masami ★	時間変更 9:00～10:00 週替わりレッスン ★★		
9:30							
10:00					温活タイム 10:00～11:15		
10:30	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 ボディコンディショニングヨガ masami ★★		10:30～11:30 やさしいフローヨガ AKIM ★	10:30～11:30 ピラティス maya ★★
11:00							
11:30							
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ Mari ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	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 ★★★	12:00～13:00 コアトレヨガ koto ★★	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ Mari ★
12:30			温活タイム 12:45～13:00				
13:00	温活タイム 13:00～14:00	温活タイム 13:00～13:30					温活タイム 13:00～14:00
13:30			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 ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★	
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ MIHO ★	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ MIHO ★	温活タイム 14:30～15:15			温活タイム 14:30～15:15	
14:30	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★						14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★
15:00				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 ★★		
15:30	温活タイム 15:30～16:30	15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★					温活タイム 15:30～16:30
16:00							
16:30		温活タイム 16:30～17:00		16:30～17:30 週替わりレッスン ★★	16:30～17:30 やさしいデトックスヨガ Fumiyo ★		
17:00							
17:30							
18:00	18:00～19:00 ベーシックヨガ 愛海 ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ Momoka ★		18:00～19:00 週替わりレッスン ★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ らん ★★	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 愛海 ★★
18:30			時間変更				
19:00			19:00～20:00 ベーシックヨガ 中野紗歌 ★★			時間変更	
19:30	19:30～20:30 ヒーリングヨガ masami ★	19:30～20:30 肩こり・腰痛改善ヨガ misa ★★	時間変更			19:30～20:30 週替わりレッスン ★	19:30～20:30 ヒーリングヨガ masami ★
20:00			20:30～21:30 週替わりレッスン ★				
20:30						温活タイム 20:30～21:30	
21:00	21:00～22:00 リフレッシュヨガ masami ★★	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ misa ★					21:00～22:00 リフレッシュヨガ masami ★★
21:30							
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 閉館	22:30 閉館

	4月9日（木）	4月10日（金）	4月11日（土）	4月12日（日）	4月13日（月）	4月14日（火）	4月15日（水）
9:00			9:00～10:00 やさしいフローヨガ masami ★	時間変更 9:00～10:00 週替わりレッスン ★★			
9:30							
10:00				温活タイム 10:00～11:15			
10:30	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 ボディコンディショニングヨガ masami ★★		10:30～11:30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	10:30～11:30 やさしいフローヨガ AKIM ★	10:30～11:30 ピラティス maya ★★
11:00							
11:30							
12:00	12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	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 ★★★	12:00～13:00 リラックスヨガ MIYUKI ★	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 ★
12:30		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		温活タイム 13:00～14:00
13:30		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 ★		13:30～14:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★	
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ MIHO ★	温活タイム 14:30～15:15			14:00～15:00 アロマヒーリングヨガ AKIM ★	温活タイム 14:30～15:15	
14:30							14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★
15:00			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 ★★			
15:30	15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★				15:30～16:30 フローヨガ AKIM ★★		温活タイム 15:30～16:30
16:00							
16:30	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 ★	温活タイム 16:30～17:00		
17:00							
17:30							
18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ Momoka ★		18:00～19:00 ビギナーヨガ mimi ★	18:00～19:00 週替わりレッスン ★★		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 愛海 ★★
18:30		時間変更			18:20～19:20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★		
19:00		19:00～20:00 ベーシックヨガ 中野紗歌 ★★				時間変更	
19:30	19:30～20:30 肩こり・腰痛改善ヨガ misa ★★	時間変更			19:45～20:30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★	19:30～20:30 週替わりレッスン ★	19:30～20:30 ヒーリングヨガ masami ★
20:00		20:30～21:30 週替わりレッスン ★					
20:30						温活タイム 20:30～21:30	
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ misa ★				21:00～22:00 ビューティーヨガ MIWA ★		21:00～22:00 リフレッシュヨガ masami ★★
21:30							
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 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。

《4月休館日のお知らせ》
6日（月）16日（木）
26日（日）30日（木）