

# 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
					<b>NEW!</b> 9:00~10:00 やさしいフローヨガ masami ★	9:00~10:00 週替わりレッスン ★★
<b>NEW!時間変更</b> 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 ★★	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 ★★	<b>NEW!</b> 10:30~11:30 ボディコンディショ ニングヨガ masami ★★	10:30~11:30 週替わりレッスン ★
<b>NEW!</b> 12:00~13:00 リラクセスヨガ 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 ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	12:00~12:45 ストレッチングヨガ maya ★ 温活タイム 12:46~13:00	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 ★★★
温活タイム 13:00~13:30		温活タイム 13:00~14:00	温活タイム 13:00~13:30			
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 ★
	温活タイム 14:30~15:15	14:30~15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★		温活タイム 14:30~15:15		
15:30~16:30 フローヨガ AKIM ★★		温活タイム 15:30~16:30	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 ★★
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 ★
		<b>NEW!</b>				
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 愛海 ★★	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 ★	18:00~19:00 リフレッシュヨガ らん ★★
		<b>NEW!</b>				
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 ヒーリングヨガ masami ★	19:30~20:30 肩こり・腰痛改善ヨガ misa ★★	19:30~20:30 週替わりレッスン ★	<b>店舗案内</b> 平日:10:00~22:30 土日祝:8:30~19:30 <b>休館日</b> 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	
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 ★★	<b>NEW!</b> 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 週替わりレッスン ★★		
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。スタジオは自由に入出入り可能です。  
 ※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。

