

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE カルド錦糸町 5月1日(金)～5月15日(金) スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
9:00		9:00～10:00 やさしいフローヨガ masami ★	9:00～10:00 自律神経にアプローチ！ リフレッシュヨガ key ★★	9:00～10:00 プラネタリウム ベーンツクヨガ MIYUKI ★★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ 温MA ★★	9:00～10:00 やさしいデトックスヨガ misa ★			9:00～10:00 やさしいフローヨガ masami ★	9:00～10:00 音響 コンディショニングヨガ key ★★					
9:30															
10:00			温活タイム 10:00～11:15							温活タイム 10:00～11:15					
10:30	10:30～11:30 ボディコンディショ ニングヨガ masami ★★		10:30～11:30 キャンドル リラクゼーションヨガ MIYUKI ★★	10:30～11:30 星空 リラクゼーションヨガ AKIMI ★	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 ボディコンディショ ニングヨガ masami ★★		10:30～11:30 ベーンツクヨガ MIYUKI ★★	10:30～11:30 やさしいフロー ヨガ AKIMI ★	10:30～11:30 ピラティス maya ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ KAZUKO ★	
11:00															
11:30			↓ 教室！ ↓	温活タイム 11:30～13:00											
12:00	12:00～13:00 アロマリラクゼーション YOSHIE ★	12:00～13:00 オールリールズヨガ yayoi ★★			12:00～13:00 デトックスヨガ MIWA ★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ MARI ★★	12:00～13:00 ベーンツクヨガ KAZUKO ★★		12:00～13:00 アロマリラクゼーション YOSHIE ★	12:00～13:00 ヴィンヤササヨガ CHISAKO ★★	12:00～13:00 リラクゼーション MIYUKI ★	12:00～13:00 コアトレヨガ koto ★★	12:00～13:00 アロマリラクゼーション Mari ★	12:00～13:00 ベーンツクヨガ KAZUKO ★★	
12:30															
13:00				温活タイム 13:00～14:15							温活タイム 13:00～13:30				
13:30	13:30～14:30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★	13:30～14:30 セルフマッサージ＆ ストレッチ Ruriko ★	13:30～14:30 やさしいデトックス Momo ★			13:30～14:30 ピギナーヨガ MIWA ★	温活タイム 13:00～15:00		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 ベーンツクヨガ koto ★★		温活タイム 13:00～15:00	
14:00											14:00～15:00 アロマヒーリング ヨガ AKIMI ★		14:30～15:15 温活タイム	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★	
14:30															
15:00	15:00～16:00 ストレッチヨガ Fumiyo ★	15:00～16:00 姿勢改善 ルンジャーダットン Ruriko ★★	15:00～16:00 お腹凹ませ コアトレヨガ 小林 ★	15:00～16:00 初めての 太陽礼拝 よしん ★★	15:00～16:00 涼み呼吸で リフレッシュ ～疲れれリセットヨガ～ Mari ★		15:30～16:30 デトックス MIHO ★★		15:00～16:00 ストレッチヨガ Fumiyo ★	15:00～16:00 ルンジャーダットン Ruriko ★★			15:30～16:30 温活タイム MIHO ★★	15:30～16:30 デトックス MIHO ★★	
15:30															
16:00											15:00～17:00 温活タイム				
16:30	16:30～17:30 フローヨガ mimi ★★	16:30～17:30 アロマやさしい デトックス Fumiyo ★	16:30～17:30 Aroma ビューティー 小林 ★	16:30～17:30 アロマ陰ヨガ よしん ★	16:30～17:30 涼み呼吸で リフレッシュ ～疲れれリセットヨガ～ Mari ★		16:30～17:00 温活タイム		16:30～17:30 フロー mimi ★★	16:30～17:30 やさしいデトックス Fumiyo ★					
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	18:00～19:00 ピギナー mimi ★	18:00～19:00 フロー Fumiyo ★★	18:00～19:00 デトックス MIWA ★★	18:00～19:00 背骨 コンディショニング Yoko ★★	18:00～19:00 やさしい フラダンス 埴内多摩美 ★	18:00～19:00 ピギナー Momoka ★			18:00～19:00 アロマ ピギナー mimi ★	18:00～19:00 リフレッシュ らん ★★		18:00～19:00 アロマ ピギナー Yoko ★	18:00～19:00 ベーンツク Masami ★★	18:00～19:00 ピギナー Momoka ★	
19:00															
19:30															
20:00												18:20～19:20 ピギナー 埴内多摩美 ★			
20:30												19:45～20:30 姿勢改善 MIWA ★★	19:30～20:30 ヒーリング masami ★	19:30～20:30 肩こり・腰痛改善 misa ★★	
21:00												21:00～22:00 デトックス CHIE ★★			
21:30												21:00～22:00 アロマ masami ★★	21:00～22:00 アロマ misa ★	21:00～22:00 アロマ misa ★	
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	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	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。
 ※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室は断りしております。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバスケット、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは断りしております。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。スタジオは自由に入退出可能です。
 ※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。
 ※スタジオからご退室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。

《5月休館日のお知らせ》

1日(金)
8日(金)
15日(金)
22日(金)
29日(金)

※5月から毎週金曜日に変更となります。

- 初級クラス ★
- 中級クラス ★★
- 上級クラス ★★★
- コンディショニング系
- 温活タイム