

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE  
 カルド錦糸町 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)		
9:00			休館日 ※マルチストアサービスにて他店舗をご利用いただけます	担当者・レッスン変更 9:00～10:00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	9:00～10:00 骨盤コンディショニング ヨガ key ★★					休館日 ※マルチストアサービスにて他店舗をご利用いただけます	担当者・レッスン変更 9:00～10:00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	9:00～10:00 骨盤コンディショニング ヨガ key ★★					
9:30				担当者・レッスン変更 10:30～11:30 冷え・むくみ改善 ヨガ Yoshimi ★★	10:00～11:15 温活タイム							担当者・レッスン変更 10:30～11:30 冷え・むくみ改善 ヨガ Yoshimi ★★	10:00～11:15 温活タイム				
10:00																	
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 ★			12:00～13:00 アロマ リラクソスヨガ YOSHIE ★	ゆるホット 12:00～13:00 ヴィンヤサヨガ CHISAKA ★★	12:00～13:00 リラクソスヨガ MIYUKI ★	12:00～13:00 コアトレヨガ koto ★★	12:00～13:00 アロマ リラクソスヨガ Mari ★		12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★		12:00～13:00 アロマ リラクソスヨガ YOSHIE ★	ゆるホット 12:00～13:00 ヴィンヤサヨガ CHISAKA ★★	12:00～13:00 リラクソスヨガ MIYUKI ★	12:00～13:00 コアトレヨガ koto ★★	12:00～13:00 アロマ リラクソスヨガ Mari ★
11:00					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 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★	13:30～14:30 ストレッチ Ruriko ★			
11:30																	
12:00	12:00～13:00 アロマ リラクソスヨガ Mari ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★			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 ★★	14:00～15:00 アロマ ヒーリングヨガ AKIM ★	14:30～15:15 温活タイム	14:30～15:15 温活タイム		14:30～15:15 温活タイム		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 ★★			
12:30					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 ★							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 ★			
13:00	13:00～14:00 温活タイム	13:00～15:00 温活タイム															
13:30																	
14:00																	
14:30	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★																
15:00																	
15:30	15:30～16:30 温活タイム	15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★															
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00	時間変更 担当者・レッスン変更 18:20～19:20 パワーヨガ CHIE ★★	担当者・レッスン変更 18:00～19:00 ストレッチングヨガ SATOKA ★			18:00～19:00 アロマ ビギナーヨガ mimi ★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ らん ★★	18:20～19:20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★	18:00～19:00 アロマ リラクソスヨガ Yoko ★	時間変更 担当者・レッスン変更 18:20～19:20 パワーヨガ CHIE ★★		担当者・レッスン変更 18:00～19:00 ストレッチングヨガ SATOKA ★		18:00～19:00 アロマ ビギナーヨガ mimi ★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ らん ★★			
18:30																	
19:00	時間変更 担当者・レッスン変更 19:40～20:40 ヒーリングヨガ CHIE ★	19:30～20:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ misa ★★															
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00	21:00～22:00 週替わり ★★	21:00～22:00 アロマ リラクソスヨガ misa ★															
21:30																	
22:00																	
22:30	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、ご自由にお使いいただける時間です。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、タオルを敷いてご利用下さい。

「7月の休館日」  
 3日・10日・17日  
 24日・31日  
 ※毎週金曜日

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