

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE  
 カルド錦糸町 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

海の日  
 祝日プログラム

	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	7/19(日)	7/20(月・祝)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(日)	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)		
9:00		休館	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 ★★	9:00～10:00 星の流れにまかせるヨガ★ Yopico ★				休館	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																		
10:00																		
10:30	10:30～11:30 ビューティーヨガ KAZUKO ★			10:30～11:30 冷え・むくみ改善 ヨガ Yoshimi ★★	10:00～11:15 温活タイム	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ with music 🎵 Yopico ★★	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 冷え・むくみ改善 ヨガ Yoshimi ★★	10:00～11:15 温活タイム	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 ★	
11:00																		
11:30					ゆるホット	11:30～12:00 温活タイム							ゆるホット					
12:00	12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★			12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ YOSHIE ★	12:00～13:00 ウィンヤサヨガ CHISAKA ★★	12:30～13:30 爽快!! ヒーリングアロマヨガ AKIM ★	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 ★★		12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ YOSHIE ★	12:00～13:00 ウィンヤサヨガ 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 ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	
12:30																		
13:00							ゆるホット							13:00～13:30 温活タイム		13:00～14:00 温活タイム		
13:30	13:00～15:00 温活タイム			13:30～14:30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★	13:30～14:30 ストレッチ Ruriko ★	14:00～15:00 ダイエットフローヨガ AKIM ★★	13:30～14:30 姿勢改善 ピラティス kanae ★★	13:00～14:00 温活タイム		13:00～15:00 温活タイム		13:30～14:30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★	13:30～14:30 ストレッチ Ruriko ★		ゆるホット 姿勢改善 ピラティス kanae ★★	13:00～14:00 温活タイム	13:00～15:00 温活タイム	
14:00														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																		
15:00				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 ★★	15:00～15:30 温活タイム	14:30～15:15 温活タイム	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★				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 ★★			14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★		
15:30	15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★					16:00～17:00 夏の浮腫み解消ヨガ MIWA ★★				15:30～16:30 温活タイム		15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★		15:00～17:00 温活タイム		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 温活タイム			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 ★	17:00～17:30 温活タイム				16:30～17:00 温活タイム		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 ★				16:30～17:00 温活タイム	
17:00																		
17:30																		
18:00	18:00～19:00 ストレッチングヨガ SATOKA ★			18:00～19:00 アロマ ピギナーヨガ mimi ★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ らん ★★	18:00～19:00 ゆるホットフラダンス (🎵の歌にのせて) 垣内多摩美 ★	18:00～19:00 アロマ リラックスヨガ Yoko ★	時間変更 18:20～19:20 パワーヨガ CHIE ★★		18:00～19:00 ストレッチングヨガ SATOKA ★		18:00～19:00 アロマ ピギナーヨガ mimi ★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ らん ★★			18:20～19:20 パワーヨガ CHIE ★★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ SATOKA ★	
18:30						※こちらはヨガではございません。										時間変更 18:20～19:20 ピギナーヨガ 垣内多摩美 ★		
19:00				19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館		時間変更 19:40～20:40 ヒーリングヨガ CHIE ★				19:30 閉館	19:30 閉館			時間変更 19:40～20:40 ヒーリングヨガ CHIE ★		
19:30	19:30～20:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ misa ★★						19:30～20:30 デトックスヨガ Yoshimi ★★			19:30～20:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ misa ★★				45分 19:45～20:30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★	19:30～20:30 デトックスヨガ Yoshimi ★★	時間変更 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 ★★	
20:00																		
20:30																		
21:00	21:00～22:00 アロマ リラックスヨガ misa ★					21:00～22:00 ピギナーヨガ Yoshimi ★		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 ピギナーヨガ Yoshimi ★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ 鷺谷直子 ★★	21:00～22:00 アロマ リラックスヨガ misa ★			
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	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。スタジオは自由に入出可能です。  
 ※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