

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE
カルド錦糸町 8月1日（土）～8月15日（土） スタジオスケジュール

	8/1（土）	8/2（日）	8/3（月）	8/4（火）	8/5（水）	8/6（木）	8/7（金）	8/8（土）	8/9（日）	8/10（月）	8/11（火）	8/12（水）	8/13（木）	8/14（金）	8/15（土）	
9:00	9：00～10：00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	時間変更 担当者・レッスン変更 9：00～10：00 肩こり・腰痛改善ヨガ kanae ★★					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	9：00～10：00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	時間変更 担当者・レッスン変更 9：00～10：00 肩こり・腰痛改善ヨガ kanae ★★	9:00	祝 日 プ ロ グ ラ ム			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	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	9:00
9:30										9:30						9:30
10:00		時間変更 担当者・レッスン変更 10：30～11：30 リラックスヨガ CHISAKA ★							レッスン内容変更 10：30～11：30 リカバリーボール CHISAKA ★	10:00						10:00
10:30	10：30～11：30 冷え・むくみ改善 ヨガ Yoshimi ★★	10：30～11：30 リラックスヨガ CHISAKA ★	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 冷え・むくみ改善 ヨガ Yoshimi ★★		10:30		10：30～11：30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	10：30～11：30 ピラティス maya ★★			10:30
11:00										11:00						11:00
11:30		ゆるホット							ゆるホット	11:30						11:30
12:00	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 ★★★	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 ★★		12：00～13：00 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		12：00～13：00 リラックスヨガ MIYUKI ★	12：00～13：00 アロマ リラックスヨガ Mari ★			12:00
12:30										12:30						12:30
13:00		レッスン内容、強度変更	13：00～13：30 温活タイム	ゆるホット	13：00～14：00 温活タイム				レッスン内容、強度変更	13:00		13：00～13：30 温活タイム	13：00～14：00 温活タイム			13:00
13:30	13：30～14：30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★★	13：30～14：30 ボディコンディショニング Ruriko ★★		13：30～14：30 姿勢改善 ピラティス kanae ★★				13：30～14：30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★★	13：30～14：30 ボディコンディショニング Ruriko ★★	13:30						13:30
14:00		レッスン内容、強度変更	14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ AKIM ★	14：30～15：15 温活タイム	14：30～15：30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★	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 ★	14：30～15：30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★			14:00
14:30									レッスン内容、強度変更	14:30						14:30
15:00	15：00～16：00 ストレッチングヨガ Fumiyo ★	15：00～16：00 SEN & セルフマッサージ ルーシーダットン Ruriko ★						15：00～16：00 ストレッチングヨガ Fumiyo ★	15：00～16：00 SEN & セルフマッサージ ルーシーダットン Ruriko ★	15:00						15:00
15:30			15：00～17：00 温活タイム		15：30～16：30 温活タイム					15:30		15：00～17：00 温活タイム	15：30～16：30 温活タイム			15:30
16:00										16:00						16:00
16:30	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 ★	16:30						16:30
17:00										17:00						17:00
17:30										17:30						17:30
18:00	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 リラックスヨガ Yoko ★	18：20～19：20 パワーヨガ CHIE ★★★	担当者・レッスン変更 18：00～19：00 ビギナーヨガ yui ★		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 ★★	18:00		18：20～19：20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★	18：20～19：20 パワーヨガ CHIE ★★★			18:00
18:30										18:30						18:30
19:00										19:00						19:00
19:30	19：30 閉館	19：30 閉館	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 ★★	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 閉館	19：30 閉館	19:30		45分 19：45～20：30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★	19：40～20：40 ヒーリングヨガ CHIE ★			19:30
20:00										20:00						20:00
20:30										20:30						20:30
21:00			21：00～22：00 ビューティーヨガ MIWA ★	21：00～22：00 ビギナーヨガ Yoshimi ★	21：00～22：00 週替わり ★★	21：00～22：00 アロマ リラックスヨガ misa ★				21:00		21：00～22：00 ビューティーヨガ MIWA ★	21：00～22：00 週替わり ★★			21:00
21:30										21:30						21:30
22:00										22:00						22:00
22:30			22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館				22:30		22：30 閉館	22：30 閉館			22:30

※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に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。

★初級 ★★中級 ★★★上級 緑枠：コンディショニング系 黄枠：温活

≪8月の休館日≫ 7日・14日・21日・28日 ※毎週金曜日