

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE
カルド錦糸町 8月16日（日）～8月31日（月） スタジオスケジュール

	8/16（日）	8/17（月）	8/18（火）	8/19（水）	8/20（木）	8/21（金）	8/22（土）	8/23（日）		8/24（月）	8/25（火）	8/26（水）	8/27（木）	8/28（金）	8/29（土）	8/30（日）	8/31（月）	
9:00	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 ★	9：00～10：00 肩こり・腰痛改善ヨガ kanae ★★	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	9：00～10：00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	9：00～10：00 肩こり・腰痛改善ヨガ kanae ★★		9:00
9:30									9:30									9:30
10:00								レッスン内容変更	10:00									10:00
10:30	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 ★★	10：30～11：30 リカバリーボール CHISAKA ★	10:30	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 ★★	10：30～11：30 リラックスヨガ CHISAKA ★	10：30～11：30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	10:30
11:00									11:00									11:00
11:30	ゆるホット	レッスン内容変更						ゆるホット	11:30							ゆるホット	レッスン内容変更	11:30
12:00	12：00～13：00 ヴィンヤサヨガ CHISAKA ★★★	10：30～11：30 リカバリーボール with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 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 ★★★	10：30～11：30 リカバリーボール withリラックスヨガ MIYUKI ★	12:00
12:30		13：00～13：30 温活タイム							12:30									12:30
13:00			ゆるホット	13：00～14：00 温活タイム					13:00	13：00～13：30 温活タイム	ゆるホット	13：00～14：00 温活タイム					13：00～13：30 温活タイム	13:00
13:30	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 ★★		13：00～15：00 温活タイム		13：30～14：30 シェイプアップヨガ Fumiyo ★★★	13：30～14：30 ボディコンディショニング Ruriko ★★	13:30		13：30～14：30 姿勢改善ピラティス kanae ★★		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 ボディコンディショニング Ruriko ★★		13:30
14:00		14：00～15：00 アロマヒーリングヨガ AKIM ★							14:00	14：00～15：00 アロマヒーリングヨガ AKIM ★							14：00～15：00 アロマヒーリングヨガ AKIM ★	14:00
14:30			14：30～15：15 温活タイム	14：30～15：30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★					14:30		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 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						15：00～16：00 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
15:30		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 ★★				15:30	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 ★★				15：00～17：00 温活タイム	15:30
16:00									16:00									16:00
16:30	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		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 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									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00	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 ★★★	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 ★	18：00～19：00 アロマ リラックスヨガ Yoko ★	18：20～19：20 パワーヨガ CHIE ★★★	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 ★★	18：20～19：20 ビギナーヨガ 垣内多摩美 ★	18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00									19:00
19:30	19：30 閉館	45分	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 ★★		19：30 閉館	19：30 閉館	19:30	45分	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 ★★		19：30 閉館	19：30 閉館	45分	19:30
20:00		19：45～20：30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★		19：40～20：40 ヒーリングヨガ CHIE ★					20:00	19：45～20：30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★		19：40～20：40 ヒーリングヨガ CHIE ★					19：45～20：30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★	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 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 ★				21：00～22：00 ビューティーヨガ MIWA ★	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 閉館	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。

★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