

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE 《9月後半》 カルド錦糸町スタジオスケジュール

9/16 (水) ～9/20 (日)

9/21 (月) ～9/27 (日)

9/28 (月) ～9/30 (水)

| 9/16 (水) | 9/17 (木)                               | 9/18 (金)                          | 9/19 (土)                                   | 9/20 (日)                                             | 9/21 (月)                                | 9/22 (火)                                                | 9/23 (水)                                         | 9/24 (木)                               | 9/25 (金)                          | 9/26 (土)                                   | 9/27 (日)                                             | 9/28 (月) | 9/29 (火)                               | 9/30 (水) |
|----------|----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|
|          |                                        | 休館日<br>※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 |                                            | 交替わりレッスン                                             |                                         |                                                         |                                                  |                                        | 休館日<br>※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 |                                            | 交替わりレッスン                                             |          |                                        |          |
| 9:00     |                                        |                                   | 9:00～10:00<br>ビューティーヨガ<br>Yoshimi★         | 9:00～10:00<br>リフレッシュヨガ<br>しずか★★                      | 9:00～10:00<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>masami★★ | 9:00～10:00<br>めぐりヨガ<br>MIWA★                            | 9:00～10:00<br>秋分バランスヨガ<br>maya★★                 |                                        |                                   | 9:00～10:00<br>ビューティーヨガ<br>Yoshimi★         | 9:00～10:00<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>kanae★★                  | 9:00     |                                        | 9:00     |
| 9:30     |                                        |                                   |                                            |                                                      |                                         |                                                         |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      |          |                                        | 9:30     |
| 10:00    |                                        |                                   |                                            |                                                      |                                         | 10:00～10:30<br>温活タイム                                    |                                                  |                                        |                                   |                                            | リカバリーボール使用                                           |          |                                        | 10:00    |
| 10:30    | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>maya★★         |                                   | 10:30～11:30<br>冷え・むくみ改善<br>ヨガ<br>Yoshimi★★ | 10:30～11:30<br>リラックスヨガ<br>CHISAKA★                   | 10:30～11:30<br>やさしいフローヨガ<br>masami★     |                                                         | 10:30～11:30<br>夏の疲れをリセット<br>ストレッチ＆ピラティス<br>maya★ | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>KAZUKO★     |                                   | 10:30～11:30<br>冷え・むくみ改善<br>ヨガ<br>Yoshimi★★ | 10:30～11:30<br>リカバリーボール<br>CHISAKA★                  | 10:30    | 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>MIYUKI★★     | 10:30    |
| 11:00    |                                        |                                   |                                            |                                                      |                                         | 11:00～12:00<br>秋の代謝アップ！<br>しなやかBODYヨガ×ピラティス<br>kanae★★★ |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      |          | 11:00                                  | 11:00    |
| 11:30    |                                        |                                   |                                            | ゆるホット                                                |                                         |                                                         | 11:30～12:00<br>温活タイム                             |                                        |                                   |                                            |                                                      |          |                                        | 11:30    |
| 12:00    | 12:00～13:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>Mari★ |                                   | 12:00～13:00<br>アロマリラックスヨガ<br>YOSHIE★       | 12:00～13:00<br>ウィンヤサヨガ<br>CHISAKA★★★                 |                                         |                                                         |                                                  | 12:00～13:00<br>ベーシックヨガ<br>KAZUKO★★     |                                   | 12:00～13:00<br>アロマリラックスヨガ<br>YOSHIE★       | 12:00～13:00<br>ウィンヤサヨガ<br>CHISAKA★★★                 | 12:00    | 12:00～13:00<br>リラックスヨガ<br>MIYUKI★      | 12:00    |
| 12:30    |                                        |                                   |                                            |                                                      | 12:30～13:30<br>肩こり腰痛ほぐしヨガ<br>AKIM★★     | 12:30～13:30<br>秋の冷え・コリ解消！<br>全身リセットヨガ<br>kanae★★        | 12:30～13:30<br>秋のデトックスヨガ<br>yayoi★★              |                                        |                                   |                                            |                                                      | 12:30    | 12:00～13:00<br>コアトレヨガ<br>koto★★        | 12:30    |
| 13:00    |                                        |                                   | 代行レッスン                                     |                                                      |                                         |                                                         |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 13:00    | 13:00～13:30<br>温活タイム                   | 13:00    |
| 13:30    |                                        |                                   | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>CHIAKI★★★      | 13:30～14:30<br>ボディコンディショニング<br>Ruriko★★              |                                         | 13:30～14:00<br>温活タイム                                    |                                                  | 13:00～15:00<br>温活タイム                   |                                   | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>Fumiyo★★★      | 13:30～14:30<br>ボディコンディショニング<br>Ruriko★★              | 13:30    |                                        | 13:30    |
| 14:00    |                                        |                                   |                                            |                                                      | 14:00～15:00<br>お昼寝ほっこりヨガ<br>AKIM★       |                                                         | 14:00～15:00<br>月と呼吸のリラックスヨガ<br>yayoi★            |                                        |                                   |                                            |                                                      | 14:00    | 14:00～15:00<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>AKIM★ | 14:00    |
| 14:30    | 14:30～15:30<br>ボディメイクヨガ<br>MADOKA★★    |                                   | 代行レッスン                                     |                                                      |                                         | 14:30～15:30<br>自律神経ケアヨガ<br>CHIE★                        |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 14:30    | 14:30～15:15<br>温活タイム                   | 14:30    |
| 15:00    |                                        |                                   | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>CHIAKI★        | 15:00～16:00<br>SEN & セルフマッサージ<br>ルーシーダットン<br>Ruriko★ | 15:00～15:30<br>温活タイム                    |                                                         | 15:00～16:00<br>温活タイム                             |                                        |                                   | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>Fumiyo★        | 15:00～16:00<br>SEN & セルフマッサージ<br>ルーシーダットン<br>Ruriko★ | 15:00    |                                        | 15:00    |
| 15:30    | 15:30～16:30<br>デトックスヨガ<br>MIHO★★       |                                   |                                            |                                                      |                                         |                                                         |                                                  | 15:30～16:30<br>デトックスヨガ<br>MIHO★★       |                                   |                                            |                                                      | 15:30    |                                        | 15:30    |
| 16:00    | 15:30～16:30<br>温活タイム                   |                                   |                                            |                                                      | 16:00～17:00<br>キャンドルナイトヨガ<br>Tamami★    | 16:00～17:00<br>デトックスヨガ<br>CHIE★★                        |                                                  | 16:30～17:00<br>温活タイム                   |                                   | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>mimi★★             | 16:30～17:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Fumiyo★            | 16:00    | 16:00～17:00<br>ピギナーヨガ<br>yui★          | 16:00    |
| 16:30    | 16:30～17:00<br>温活タイム                   |                                   | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>mimi★★             | 16:30～17:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Fumiyo★            |                                         |                                                         | 16:30～17:30<br>パワーヨガ<br>CHIE★★★                  |                                        |                                   | 16:30～17:30<br>フローヨガ<br>mimi★★             |                                                      | 16:30    |                                        | 16:30    |
| 17:00    |                                        |                                   |                                            |                                                      | 17:00～17:30<br>温活タイム                    |                                                         |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 17:00    |                                        | 17:00    |
| 17:30    |                                        |                                   |                                            |                                                      |                                         | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>yui★                       |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 17:30    |                                        | 17:30    |
| 18:00    |                                        |                                   | 18:00～19:00<br>アロマ<br>ピギナーヨガ<br>mimi★      | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>らん★★                      | 18:00～19:00<br>リカバリーヨガ<br>MIWA★★        |                                                         | 18:00～19:00<br>めぐりアップヨガ<br>CHIE★                 | 18:00～19:00<br>ピギナーヨガ<br>yui★          |                                   | 18:00～19:00<br>アロマ<br>ピギナーヨガ<br>mimi★      | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>らん★★                      | 18:00    | 18:00～19:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>Yoko★ | 18:00    |
| 18:30    | 18:20～19:20<br>パワーヨガ<br>CHIE★★★        |                                   |                                            |                                                      |                                         | 18:30～19:00<br>温活タイム                                    |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 18:30    | 18:20～19:20<br>ピギナーヨガ<br>Tamami★       | 18:30    |
| 19:00    |                                        |                                   |                                            |                                                      |                                         |                                                         |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 19:00    |                                        | 19:00    |
| 19:30    |                                        |                                   | 19:30 閉館                                   | 19:30 閉館                                             | 19:30 閉館                                | 19:30 閉館                                                | 19:30 閉館                                         |                                        |                                   | 19:30 閉館                                   | 19:30 閉館                                             | 19:30    |                                        | 19:30    |
| 20:00    | 19:40～20:40<br>ヒーリングヨガ<br>CHIE★        |                                   | 19:30～20:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>misa★★        |                                                      |                                         |                                                         |                                                  | 19:30～20:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>misa★★    |                                   |                                            |                                                      | 20:00    | 19:45～20:30<br>姿勢改善ヨガ<br>MIWA★★        | 20:00    |
| 20:30    | 交替わりレッスン                               |                                   |                                            |                                                      |                                         |                                                         |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 20:30    |                                        | 20:30    |
| 21:00    | 21:00～22:00<br>KaQiLa 脂肪燃焼<br>UTAKO★★  |                                   | 21:00～22:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>misa★     |                                                      |                                         |                                                         |                                                  | 21:00～22:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>misa★ |                                   |                                            |                                                      | 21:00    | 21:00～22:00<br>ビューティーヨガ<br>MIWA★       | 21:00    |
| 21:30    |                                        |                                   |                                            |                                                      |                                         |                                                         |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 21:30    | 21:00～22:00<br>ストレッチングヨガ<br>Yoshimi★   | 21:30    |
| 22:00    |                                        |                                   |                                            |                                                      |                                         |                                                         |                                                  |                                        |                                   |                                            |                                                      | 22:00    |                                        | 22:00    |
| 22:30    | 22:30 閉館                               |                                   | 22:30 閉館                                   |                                                      |                                         |                                                         |                                                  | 22:30 閉館                               |                                   |                                            |                                                      | 22:30    | 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連絡ください。

※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連絡ください。

※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。

| 店舗案内                             | 各プログラムの下の★は<br>レッスン強度・難度を示しています |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 平日 10:00～22:30<br>土日祝 8:30～19:30 | ★・・・初級                          |
|                                  | ★★・・・中級                         |
| 休館日                              | ★★★・・・上級                        |
|                                  | コンディショニングクラス                    |
| 毎週金曜日                            | 交替わりレッスン                        |
|                                  | 温活タイム                           |