

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE 《10月前半》 カルド錦糸町スタジオスケジュール

10/1 (木) ～10/4 (日)				10/5 (月) ～10/11 (日)							10/12 (月) ～10/15 (木)			
--------------------	--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--

	10/1 (木)	10/2 (金)	10/3 (土)	10/4 (日)		10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (土)	10/11 (日)		10/12 (月)	10/13 (火)	10/14 (水)	10/15 (木)			
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								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										
9:30			9:00～10:00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	9:00～10:00 姿勢改善ヨガ レイ ★★	9:00						9:00～10:00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	【有料イベント】 9:30～11:00 楽しく!! 全身リカバリー CHISAKA	9:00	9:00～10:00 体幹&バランスヨガ CHISAKA ★★			9:00			
10:00					9:30									10:00				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 ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ 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	10:30～11:30 ゆるめるヨガ 担当者 調整中 ★	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		
11:00					11:00									11:00					11:00	
11:30				代行レッスン	ゆるホット→通常温度に変更	11:30	リカバリーボール使用							ゆるホット→通常温度に変更	11:30				11:30	
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 CHISAKA ★	12:00～13:00 ヴィンヤサヨガ CHISAKA ★★★	12:00	12:00～13:00 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 美BODYヨガ 担当者 調整中 ★★	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		
12:30					12:30										12:30				12:30	
13:00	13:00～15:00 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	ゆるホット→通常温度に変更	13:00～14:00 温活タイム			13:00～15:00 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	ゆるホット→通常温度に変更	13:00～14:00 温活タイム	13:00～14:00 温活タイム	13:00	
13:30			13:30～14:30 リフレッシュヨガ 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 ★★		13:30				13:30～14:30 姿勢改善ピラティス kanae ★★		13:30					
14:00				14:00～15:00 アロマ ヒーリングヨガ AKIM ★		14:00		14:30～15:15 温活タイム	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★			15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★		14:00	14:00～15:00 ピラティス インターミディエート yayoi ★★☆2.5	14:30～15:15 温活タイム	14:30～15:30 ボディメイクヨガ MADOKA ★★		15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★	15:30
14:30			レッスン内容変更		14:30								レッスン内容変更		14:30					
15:00			15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ 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	15:00～17:00 温活タイム					15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★	15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Fumiyo ★	15:00～16:00 SEN & セルフマッサージ ルーシーダットン Ruriko ★	15:30	15:00～15:30 温活タイム		15:30～16:30 温活タイム	15:30		
15:30	15:30～16:30 デトックスヨガ MIHO ★★				15:30									16:00	16:00～17:00 香りに包まれる アロマリラックス MIWA ★		16:00	16:30		
16:00				レッスン内容変更	16:00							16:30～17:00 温活タイム		16:30	16:30～17:30 アロマストレッチングヨガ Fumiyo ★	17:00～17:30 温活タイム			16:30	
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 アロマストレッチングヨガ Fumiyo ★	16:30									17:00				17:00		
17:00					17:00										17:30				17:30	
17:30					17:30														17:30	
18:00	18:00～19:00 アロマ 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 Tamami ★	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	18:00～19:00 リフレッシュフローヨガ MIWA ★★	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		
18:30					18:30										18:30				18:30	
19:00					19:00										19:00				19:00	
19:30	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 ★★	19:30～20:30 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	19:30 閉館	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
20:00					20:00										20:00				20:00	
20:30					20:30										20:30				20:30	
21:00	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 ストレッチングヨガ 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		21:00～22:00 ストレッチングヨガ 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
21:30					21:30								21:30		21:30				21:30	
22:00					22:00								22:00		22:00				22:00	
22:30	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	22:30 閉館	22:30	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。

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