CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE
カルド錦糸町 11/1（日）～11/8（日）スタジオスケジュール

《文化の日》

	11/1（日）	11/2（月）	11/3（火）	11/4（水）	11/5（木）	11/6（金）	11/7（土）	11/8（日）
9:00	週替りレッスン							週替りレッスン
9:30	9：00～10：00 肩こり・腰痛改善ヨガ しずか ★★						9：00～10：00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	9：00～10：00 リフレッシュヨガ Hitomi ★★
10:00					代行レッスン			
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 ピラティス maya ★★	10：30～11：30 ビューティーヨガ レイ ★		10：30～11：30 冷え・むくみ改善ヨガ Yoshimi ★★	リカバリーボール使用 **10：30～11：30 リカバリーボール CHISAKA ★**
11:00								
11:30		レッスン内容変更			代行レッスン			
12:00	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 アロマ リラックスヨガ Mari ★	12：00～13：00 ベーシックヨガ レイ ★★		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 ★★★
12:30								
13:00	13：00～13：30 温活タイム	13：00～13：30 温活タイム		13：00～14：00 温活タイム	13：00～15：00 温活タイム		13：00～14：00 温活タイム	13：00～13：30 温活タイム
13:30	時間変更 レッスン内容変更							時間変更 レッスン内容変更
14:00	14：00～15：00 ストレッチ Ruriko ★	14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ AKIM ★		レッスン内容 インストラクター変更 14：30～15：30 ベーシックヨガ yui ★★			時間変更 14：30～15：30 リフレッシュヨガ Fumiyo ★★	14：00～15：00 SEN & セルフマッサージ ルーシーダットン Ruriko ★
14:30								
15:00	15：00～15：30 温活タイム				15：30～16：30 デトックスヨガ MIHO ★★		15：30～16：00 温活タイム	15：00～15：30 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				
16:00	レッスン内容変更						代行レッスン	レッスン内容変更
16:30	16：30～17：30 アロマ 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 Hitomi ★★	16：30～17：30 アロマ デトックスヨガ Fumiyo ★
17:00								
17:30							代行レッスン	
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 Tamami ★		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 Hitomi ★	18：00～19：00 リフレッシュヨガ らん ★★
18:30								
19:00								
19:30	19：30 閉館				19：30～20：30 肩こり・腰痛改善ヨガ misa ★★			
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 ★				
20:30								
21:00		21：00～22：00 ビューティーヨガ MIWA ★		週替りレッスン 21：00～22：00 リフレッシュヨガ 鷲谷　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		19：30 閉館	19：30 閉館

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

CALDO KINSHICHO STUDIO TIMETABLE
カルド錦糸町 11/9（月）～11/15（日）スタジオスケジュール

	11/9（月）	11/10（火）	11/11（水）	11/12（木）	11/13（金）	11/14（土）	11/15（日）
9:00							
9:30						9：00～10：00 ビューティーヨガ Yoshimi ★	9：00～10：00 週替わり ★～★★
10:00							
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 ★
11:00							
11:30		週替わりレッスン					
12:00	12：00～13：00 リラックスヨガ MIYUKI ★	12：00～13：00 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ レイ	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 ★★★
12:30							
13:00	13：00～13：30 温活タイム	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		13：00～14：00 温活タイム	13：00～13：30 温活タイム
13:30		14：30～15：15 温活タイム					時間変更 レッスン内容変更
14:00	14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ AKIM ★		14：30～15：30 ベーシックヨガ yui ★★			時間変更 14：30～15：30 リフレッシュヨガ Fumiyo ★★	14：00～15：00 ストレッチ Ruriko ★
14:30							
15:00	15：00～17：00 温活タイム			15：30～16：30 デトックスヨガ MIHO ★★		15：00～15：30 温活タイム	15：00～15：30 温活タイム
15:30			15：30～16：30 温活タイム				
16:00							
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 デトックスヨガ Fumiyo ★
17:00							
17:30							
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 ★★
18:30							
19:00							
19:30	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
20:00			週替わりレッスン				
20:30							
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 リフレッシュヨガ Hitomi ★★	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			

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

※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。

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
休館日	★★・・・中級
毎週金曜日	★★★・・・上級
	コンディショニングクラス
	週替わりレッスン
	温活タイム