カルド錦糸町　13周年特別プログラム　11/23（月）～11/30（月）

《勤労感謝の日》

11/23（月）	11/24（火）	11/25（水）	11/26（木）	11/27（金）	11/28（土）	11/29（日）	11/30（月）
9：00～10：00 新しい自分に出会う チャレンジヨガ MIYUKI ★★	Happy BIRTHDAY			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 アロマ ゆったり目覚めヨガ Yoshimi ★	9：00～10：00 Sound Beat Yoga ～ｻｳﾝﾄﾞﾋﾞｰﾄﾖｶﾞ～ Natsumi ★★★	
10：30～11：30 心と身体を整える やさしいヨガ MIYUKI ★	10：30～11：30 やさしい アロマフローヨガ AKIM ★	10：30～11：30 陰陽ヨガ maya ★★	10：30～11：30 冬もあったか キャンドルヨガ KAZUKO ★		10：30～11：30 肩すっきり 美姿勢ヨガ Yoshimi ★★	10：30～11：30 ルーシーダットン CHISAKA ★☆1.5	10：30～11：30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★
11：30～12：00 温活タイム							
12：30～13：30 ベーシックヨガ yui ★★	12：00～13：00 二の腕＆ 体幹引き締めヨガ レイ ★★	12：00～13：00 キャンドル アロマリラックス ヨガ Mari ★	12：00～13：00 歪み整う 美ボディシェイプヨガ KAZUKO ★★		12：00～13：00 プラネタリウム オータムヨガ YOSHIE ★	12：00～13：00 ヨガアドバンス CHISAKA ★★★☆3.5	12：00～13：00 星空リラックスヨガ MIYUKI ★
	13：30～14：30 骨盤ぽかぽかヨガ ～お尻をほぐして 腰まわりスッキリ～ 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	13：00～13：30 温活タイム
14：00～15：00 アロマ ビギナーヨガ yui ★	14：30～15：15 温活タイム	14：30～15：30 ベーシックヨガ yui ★★			14：30～15：30 自分軸をつくる ベーシックヨガ Fumiyo ★★	14：00～15：00 ピラストレッチで 整う身体 Ruriko ★	14：00～15：00 アロマビギナーヨガ AKIM ★
15：00～15：30 温活タイム					15：30～16：00 温活タイム	15：00～15：30 温活タイム	15：00～17：00 温活タイム
16：00～17：00 体幹強化！ バランスヨガ MIWA ★★		15：30～16：30 温活タイム	15：30～16：30 代謝アップフロー ヨガ MIHO ★★☆2.5		16：30～17：30 デトックスフロー mimi ★★	16：30～17：30 スッキリ美脚 アロマデトックス ヨガ Fumiyo ★	
17：00～17：30 温活タイム			16：30～17：00 温活タイム				
18：00～19：00 肩こり腰まわり スッキリヨガ MIWA ★	18：00～19：00 キャンドルヨガ Yoko ★	18：20～19：20 シェイプアップヨガ CHIE ★★★	18：00～19：00 プラネタリウムヨガ yui ★		18：00～19：00 アロマキャンドル ヨガ mimi ★	18：00～19：00 プラネタリウム リフレッシュヨガ らん ★★	18：20～19：20 プラネタリウムヨガ Tamami ★
19：30　閉館	19：30～20：30 リンパケアヨガ Yoshimi ★★	19：40～20：40 アロマ ヒーリングヨガ CHIE ★	19：30～20：30 ヨガトレ misa ★★★		19：30　閉館	19：30　閉館	19：45～20：30 姿勢改善ヨガ MIWA ★★
	21：00～22：00 アロマ ストレッチングヨガ Yoshimi ★	21：00～22：00 リフレッシュヨガ 鷲谷　直子 ★★	21：00～22：00 アライメントヨガ misa ★				21：00～22：00 ビューティーヨガ MIWA ★
	22：30　閉館	22：30　閉館	22：30　閉館				22：30　閉館