

CALDO SHAKUJIKOEN STUDIO TIMETABLE
カルド石神井公園 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

5月1日(金)	5月2日(土)	祝日プログラム 5月3日(日・祝)	祝日プログラム 5月4日(月・祝)	5月5日(火)	祝日プログラム 5月6日(水・祝)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
						フロントノースタッフ 15:00~17:30				フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 15:00~17:30	
10:30~11:30 ストレッチングヨガ MARI ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ 越 奏子 ★	10:30~11:30 ベーシックヨガ さおり ★★	10:30~11:30 ウィンヤサ フローヨガ ミヤコ ★★★		10:30~11:30 お腹スッキリ ヨガ Megumi ★	10:30~11:30 ベーシックヨガ 越奏子 ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ MARI ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ 越 奏子 ★	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ AKI ★★	10:30~11:30 アロマ やさしいデトックス ヨガ ミヤコ ★	10:30~11:30 冷えむくみ改善ヨガ エミ ★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Megumi ★	10:30~11:30 ベーシックヨガ 越奏子 ★★	
12:00~13:00 アロマ リラクソスヨガ rakeru ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ 越 奏子 ★★	12:00~13:00 ビューティーヨガ さおり ★	12:00~13:00 ストレッチングヨガ ミヤコ ★		12:00~13:00 ロングキープで 持久力アップヨガ Megumi ★★		12:00~13:00 アロマ リラクソスヨガ rakeru ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ 越 奏子 ★★	12:00~13:00 やさしいフローヨガ AKI ★	12:00~13:00 シェイプアップヨガ ミヤコ ★★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ エミ ★			
13:30~14:30 ボディメイクヨガ rakeru ★★	13:30~14:30 ピギナーヨガ 根岸 綾 ★	13:30~14:30 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★	13:30~14:30 やさしいフローヨガ つくは ★		13:30~14:30 シェイプアップヨガ Hiroko ★★★	13:45~14:30 アロマ ストレッチングヨガ Tamaki ★	13:30~14:30 ボディメイクヨガ rakeru ★★	13:30~14:30 ピギナーヨガ 根岸 綾 ★	13:30~14:30 パワーヨガ Hiroko ★★★		13:30~14:30 ピギナーヨガ ミヤコ ★	13:30~14:30 ボディ コンディショニング ヨガ くるみ ★★	13:45~14:30 アロマ ストレッチングヨガ Tamaki ★	
	15:00~16:00 デンセグリティー・ ウィンヤサ® 根岸 綾 ★★★	15:00~16:00 星の流れに委ねる ヨガ Yopico ★	15:00~16:00 コアトレヨガ つくは ★★	休館日		15:00~16:00 デトックスヨガ ミヤコ ★★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ Tamaki ★★★	15:00~16:00 デンセグリティー・ ウィンヤサ® 根岸 綾 ★★★	15:00~16:00 ストレッチング ヨガ Hiroko ★	15:00~16:00 ピギナーヨガ SHOKO ★		15:00~16:00 やさしいフローヨガ くるみ ★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ Tamaki ★★★	
16:00~17:00 ビューティーヨガ つくは ★	16:30~17:30 陰ヨガ Megumi ★	16:30~17:30 ボディ コンディショニング ヨガ 未定 ★★	16:30~17:30 初夏のセルフケア ヨガ SHOKO ★			16:30~17:30 ピギナーヨガ ミヤコ ★	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:00 ビューティーヨガ つくは ★	16:30~17:30 陰ヨガ Megumi ★	16:30~17:30 フローヨガ tetsuo ★★	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム	16:00~17:30 温活タイム
18:30~19:30 やさしいパワーヨガ 久美子 ★★	18:00~18:45 アロマデトックスヨガ Megumi ★★	18:00~19:00 ピギナーヨガ 遊部みゆち ★	18:00~19:00 自律神経整えヨガ SHOKO ★★	休館日		18:00~19:00 陰ヨガ 忠信 ★	18:15~19:15 ピギナーピラティス 宮崎玲子 ★	18:30~19:30 やさしいパワーヨガ 久美子 ★★	18:00~18:45 アロマデトックスヨガ Megumi ★★	18:00~19:00 リラクソスヨガ 遊部みゆち ★	18:30~19:30 リラクソスヨガ Ree ★	18:15~19:00 ビューティーヨガ 中山 由美 ★	18:15~19:00 デトックスヨガ ミヤコ ★★	18:15~19:15 ピギナーピラティス 宮崎玲子 ★
20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ 久美子 ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館			19:30 閉館	19:45~20:30 フローヨガ Natsumi ★★	20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ 久美子 ★	20:00~21:00 やさしいパワーヨガ Ree ★★	19:30~20:30 リラクソスヨガ Yopico ★★	19:30~20:30 アロマヒーリング ヨガ ミヤコ ★	19:45~20:30 フローヨガ くるみ ★★	21:00~22:00 ストレッチングヨガ 遊部みゆち ★	21:00~22:00 ベーシックヨガ 忠信 ★★
21:30 閉館				休館日		21:00~22:00 アロマ リラクソスヨガ 遊部みゆち ★	22:30 閉館	21:30 閉館		21:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

【スタジオご利用の注意事項】

- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※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。
- ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となります。
- ※フロントノースタッフアワーは商品購入・緊急時対応のみとなり、手続き(退会・休会)受付はできません。
- 種別変更・オプション追加・解約はマイページより可能です。

- ※HOTヨガのレッスンは定員44名です。
- ※HOTヨガは整理券制です。
- ※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いたします。
- ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので予めご了承ください。
- ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
- ※HOTヨガの同日2本目のレッスンはプラチナ会員は無料、その他会員は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。



CALDO SHAKUJIKOEN