CALDO KAMATA STUDIO TIMETABLE
カルド蒲田　10月1日（木）～10月15日（木）　スタジオスケジュール

10月1日（木）	10月2日（金）	10月3日（土）	10月4日（日）	10月5日（月）	10月6日(火)	10月7日(水)
休館日	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館
	10:30～11:30 パワーヨガ AI ★★★	代行 10:30～11:15 ボディコンディショニングヨガ EIKA ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ 貴子 ★	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ AYAME ★★	10:30～11:30 アロマビューティーヨガ 相田 千也子 ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ Misato ★★
	※月ごとに内容変更 12:30～13:30 コアトレヨガ HARU ★★	代行 11:45～12:45 ビギナーヨガ EIKA ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Ryoko ★★	12:30～13:30 リラックスヨガ 貴子 ★	12:00～13:00 フローヨガ 相田 千也子 ★★	12:30～13:30 ビギナーピラティス 阿部 あゆみ ★
	※月ごとに内容変更 14:00～15:00 やさしいフローヨガ HARU ★	週替り 13:15～14:15 ヴィンヤサフローヨガ 彩夏 ★★★	13:30～14:15 やさしいデトックスヨガ chie ★		13:30～14:30 ビギナーヨガ 藍未 ★	14:00～15:00 ボディコンディショニング（ボディケア） 阿部 あゆみ ★★
	16:00～17:00 デトックスヨガ Kumiko ★★	15:00～16:00 ピラティス 田中 深雪 ★★	14:45～15:45 シェイプアップヨガ chie ★★★	15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ 西澤 沙織 ★★	※月ごとに内容変更 15:30～16:30 骨盤コンディショニングヨガ HARU ★★	※月ごとに内容変更 15:45～16:45 ビューティーヨガ HARU ★
		16:30～17:30 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	※毎月1週目60分 16:15～17:15 リフレッシュヨガ EIKA ★★	16:30～17:30 ベーシックヨガ Misato ★★		
	18:00～19:00 ビギナーヨガ 伊東 尚美 ★	18:00～19:00 やさしいパワーヨガ 佐々木 茜 ★★	17:45～18:45 リラックスヨガ EIKA ★	18:00～18:45 ストレッチングヨガ Misato ★	18:00～18:45 シェイプアップヨガ Eimi ★★★	18:00～18:45 ボディメイクヨガ YUCA ★★
	19:30～20:15 やさしいフローヨガ Mikako ★	19:30　閉館	19:30　閉館	※月ごとに内容変更 19:15～20:15 ヴィンヤサフローヨガ HARU ★★★	※週ごとに内容変更 19:15～20:15 ベーシックヨガ 由貴 ★★	19:15～20:15 ストレッチングヨガ YUCA ★
	20:45～21:45 骨盤コンディショニングヨガ Mikako ★★			20:45～21:45 ヒーリングヨガ AKANE ★	20:45～21:45 リラックスヨガ 由貴 ★	20:45～21:45 デトックスヨガ Eimi ★★
	22:30　閉館			22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館

10月8日(木)	10月9日（金）	10月10日（土）	10月11日（日）	スポーツの日 10月12日（月・祝）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）
休館日	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館	10:00　開館	休館日
	10:30～11:30 パワーヨガ AI ★★★	10:30～11:15 ボディコンディショニングヨガ YUMIKO ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ 貴子 ★	10:30～11:30 デトックスヨガ MIWA ★★	10:30～11:30 アロマビューティーヨガ 相田 千也子 ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ Misato ★★	
	※月ごとに内容変更 12:30～13:30 コアトレヨガ HARU ★★	11:45～12:45 ビギナーヨガ YUMIKO ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Ryoko ★★	12:00～13:00 パワーヨガ MIWA ★★★	12:00～13:00 フローヨガ 相田 千也子 ★★	12:30～13:30 ビギナーピラティス 阿部 あゆみ ★	
	※月ごとに内容変更 14:00～15:00 やさしいフローヨガ HARU ★	週替り 13:15～14:15 ヴィンヤサフローヨガ Eimi ★★★	代行 13:30～14:15 ヒーリングヨガ 由貴 ★	13:30～14:30 リラックスヨガ AKANE ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ 藍未 ★	14:00～15:00 ボディコンディショニング（ボディケア） 阿部 あゆみ ★★	
	16:00～17:00 デトックスヨガ Kumiko ★★	15:00～16:00 ピラティス 田中 深雪 ★★	代行 14:45～15:45 パワーヨガ 由貴 ★★★	15:00～16:00 コアトレヨガ AKANE ★★	※月ごとに内容変更 15:30～16:30 骨盤コンディショニングヨガ HARU ★★	※月ごとに内容変更 15:45～16:45 ビューティーヨガ HARU ★	
		16:30～17:30 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	16:30～17:15 姿勢改善ヨガ EIKA ★★	＼ アロマ使用 ／ 16:45～17:30 **秋のうとうとヨガ** EIKA ★			
	18:00～19:00 ビギナーヨガ 伊東 尚美 ★	18:00～19:00 やさしいパワーヨガ 佐々木 茜 ★★	17:45～18:45 リラックスヨガ EIKA ★	18:00～19:00 **秋のウキウキヨガ** EIKA ★★	18:00～18:45 シェイプアップヨガ Eimi ★★★	18:00～18:45 ボディメイクヨガ YUCA ★★	
	19:30～20:15 やさしいフローヨガ Mikako ★	19:30　閉館	19:30　閉館	19:30　閉館	※週ごとに内容変更 19:15～20:15 やさしいパワーヨガ 由貴 ★★	19:15～20:15 ストレッチングヨガ YUCA ★	
	20:45～21:45 骨盤コンディショニングヨガ Mikako ★★				20:45～21:45 リラックスヨガ 由貴 ★	20:45～21:45 デトックスヨガ Eimi ★★	
	22:30　閉館				22:30　閉館	22:30　閉館	

※全てのレッスンは定員50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。
※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。
※同日2本目のレッスンは、ご契約プランと該当の料金をご確認ください。
※スタジオ入室時間は スタジオ消毒・清掃の関係で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。
※バスタオルを敷いてご利用下さい。

《10月休館日のお知らせ》

【毎週木曜日】

1日(木)・8日(木)・15日(木)
22日(木)・29日(木)

蒲田店公式SNSはこちら♡

LINE　Instagram