

カルド府中 7月16日～7月31日スタジオスケジュール

祝日スケジュール

7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	7/19(日)	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(日)	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)		
9:00 9:00～10:00 フローヨガ Kayo ★★	休館日	9:00～10:00 ビューティーヨガ はま ★	ゆるホット 9:00～10:00 パワーヨガ うだか ★★★	ゆるホット 9:00～10:00 代謝アップヨガ うだか ★★★	9:00～10:00 ベーシックヨガ Hazuki ★★		9:00～10:00 フローヨガ Kayo ★★	休館日	9:00～10:00 ビューティーヨガ はま ★	ゆるホット 9:00～10:00 パワーヨガ うだか ★★★		9:00～10:00 ベーシックヨガ Hazuki ★★		9:00～10:00 フローヨガ Kayo ★★	9:00		
10:30～11:15 リラクسسヨガ Kayo ★		10:30～11:30 フローヨガ IZUMI ★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ うだか ★	10:30～11:30 上半身磨きヨガ うだか ★	10:30～11:30 ピギナーヨガ Yuki ★	10:30～11:30 ピラティス Kumiko ★★	10:30～11:30 リラクسسヨガ Kayo ★		10:30～11:15 リラクسسヨガ IZUMI ★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ うだか ★	10:30～11:30 ピギナーヨガ Yuki ★	10:30～11:30 やさしい パワーヨガ うだか ★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ Yuki ★	10:30～11:30 決まり次第 代行表にて公開 ★★	10:30～11:15 リラクسسヨガ Kayo ★	10:30～11:15 リラクسسヨガ Kayo ★	9:30
11:30 温活タイム15分		12:00 アロマ使用	12:15～13:15 リラクسسヨガ 貴子 ★	12:15～13:15 コアトレヨガ Miki ★★	12:15～13:15 カラダスッカリ ヨガ REIKO ★★	12:15～13:00 やさしい デトックスヨガ Kumiko ★	12:15～13:00 やさしい デトックスヨガ kihi ★★		12:15～13:15 リラクسسヨガ 貴子 ★	12:15～13:15 コアトレヨガ Miki ★★	12:15～13:15 ピギナーヨガ 麻生絵美 ★	12:15～13:00 デトックスヨガ Yuki ★★	12:15～13:00 ピギナーヨガ Yuki ★★	12:15～13:00 決まり次第 代行表にて公開 ★	12:15～13:15 骨盤コンディショニ ングヨガ kihi ★★	12:15～13:15 骨盤コンディショニ ングヨガ kihi ★★	12:00
13:00 13:30 14:00 14:00～14:45 ビューティーヨガ kihi ★		14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★	14:00～15:00 やさしい フローヨガ Miki ★	14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ REIKO ★	14:00～14:45 リラクسسヨガ Kumiko ★	14:00～15:00 ピギナーヨガ Sachi ★	14:00～15:00 ピギナーヨガ Sachi ★		14:00～14:45 ビューティーヨガ kihi ★	14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★	14:00～15:00 やさしい フローヨガ Miki ★	14:00～15:00 ベーシックヨガ 麻生絵美 ★★	14:00～15:00 ベーシックヨガ 貴子 ★	14:00～15:00 ピギナーヨガ Sachi ★	14:00～15:00 ピギナーヨガ Sachi ★	14:00～14:45 ビューティーヨガ kihi ★	14:00
15:00 15:30 16:00 16:00～16:45 ピギナーヨガ 大場恵 ★		15:45～16:45 やさしい パワーヨガ RIKA ★★	15:45～16:45 やさしい デトックス ヨガ Takako ★	15:45～16:45 リラクسسヨガ 大場 恵 ★	16:15～17:15 ベーシックヨガ あゆみ ★★	16:15～17:15 ピギナーヨガ 大場恵 ★	16:15～17:15 ピギナーヨガ 大場恵 ★		16:15～17:15 ピギナーヨガ 大場恵 ★	16:15～17:15 ピギナーヨガ 大場恵 ★	16:15～17:15 やさしい パワーヨガ RIKA ★★	16:15～17:15 やさしい デトックス ヨガ Takako ★	16:15～17:15 ベーシックヨガ あゆみ ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ あゆみ ★★	16:15～17:15 ピギナーヨガ 大場恵 ★	16:15～17:15 ピギナーヨガ 村上雅代 ★	16:00
17:00 17:30 17:30～17:55 ピギナーヨガ REIKO ★		17:15～18:15 陰ヨガ RIKA ★	17:15～18:15 リフレッシュヨガ Takako ★★	17:15～18:15 脂肪燃焼 タイエットヨガ 大場 恵 ★★	18:20～19:20 やさしい デトックスヨガ あゆみ ★	18:20～19:20 やさしい デトックスヨガ あゆみ ★	18:20～19:20 やさしい デトックスヨガ あゆみ ★		18:20～19:20 リラクسسヨガ ひかり ★	18:20～19:20 リラクسسヨガ ひかり ★	17:15～18:15 陰ヨガ RIKA ★	17:15～18:15 リフレッシュヨガ Takako ★★	18:20～19:20 リフレッシュヨガ 大場恵 ★★	18:20～19:20 やさしい デトックスヨガ あゆみ ★	18:20～19:20 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★	18:20～19:20 リラクسسヨガ ひかり ★	17:30
18:00 18:30 18:30～19:20 リラクسسヨガ ひかり ★		19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00～20:00 ビューティーヨガ Kihi ★	19:00～20:00 ビューティーヨガ Kihi ★		19:45～20:45 リラクسسヨガ REIKO ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:45～20:30 ピギナーヨガ 大場恵 ★	19:45～20:45 ピギナーヨガ 大場恵 ★	19:45～20:30 ピギナーヨガ 大場恵 ★	19:45～20:45 ピギナーヨガ 大場恵 ★	18:30
19:00 19:30 19:30～20:00 リラクسسヨガ REIKO ★★		7月20日(月祝)特別スケジュール アロマを使用するクラスは、 「レモングラス」を使用いたします。 「血行促進」や「美肌効果」 「リフレッシュ」 「集中力の向上」 爽やかな香りで疲労回復も！ ぜひ、ご参加ください。			20:00～20:45 ピラティス 福田泰子 ★★	20:30～21:30 やさしい(パワー)ヨガ kihi ★★	20:30～21:30 やさしい(パワー)ヨガ kihi ★★		20:30～21:30 やさしい(パワー)ヨガ kihi ★★	20:30～21:30 やさしい(パワー)ヨガ kihi ★★	20:00～20:45 ピラティス 福田泰子 ★★	20:00～20:45 ピラティス 福田泰子 ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miki ★★	21:00～20:45 ピギナーヨガ 大場恵 ★	19:45～20:30 ピギナーヨガ 大場恵 ★	19:45～20:45 ピギナーヨガ 大場恵 ★	19:30
20:00 20:30 20:30～21:00 ピギナーヨガ REIKO ★		21:00 21:30 21:30～22:00 ピギナーヨガ REIKO ★	21:00 21:30 21:30～22:00 ピギナーヨガ REIKO ★	21:00 21:30 21:30～22:00 ピギナーヨガ REIKO ★	21:00 21:30 21:30～22:00 ピギナーヨガ REIKO ★	21:00～21:55 ストレッチングヨガ 福田泰子 ★	21:00～21:55 ストレッチングヨガ 福田泰子 ★		21:10～21:55 ピギナーヨガ REIKO ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miki ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miki ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miki ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miki ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miki ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ Miki ★★	21:00～21:55 ピギナーヨガ REIKO ★	20:30
21:00 21:30 21:30～22:00 ピギナーヨガ REIKO ★		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:30 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00
22:00 22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	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。
 ※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、スタジオへ自由に入出入り可能です。
 ※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。
 ※2026年6月スケジュールから変更した内容を赤字で記載しています。
 ●翌月のスケジュールは、毎月1日に前半(1日～15日)スケジュール、毎月15日に後半(16日～月末)スケジュールを公開予定です。

《休館日のお知らせ》

毎週金曜日

《お手続きの締め日》

毎月10日

※10日が休館日(金曜日)となる場合は、
前日9日までがお手続きの締め日です。
 ※休館日の変更に伴い、お手続き締め日が変更になります。