

CALDO FUCHU STUDIO 5TIMETABLE
カルド府中 10月16日～10月30日 スタジオスケジュール

	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(日)	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)	
9:00	休館日	9：00～10：00 ビューティーヨガ はま ★	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 ★★	休館日	9：00～10：00 ビューティーヨガ はま ★	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 ★★	休館日	9：00～10：00 ビューティーヨガ はま ★	9:00
9:30																	9:30
10:00																	10:00
10:30		10：30～11：30 フローヨガ IZUMI ★★	10：30～11：30 ビギナーヨガ うだか ★	10：30～11：30 やさしい パワーヨガ うだか ★★	10：30～11：30 ビギナーヨガ Yuki ★	10：30～11：30 ピラティス Kumiko ★★	10：30～11：15 リラクソスヨガ Kayo ★ 温活タイム15分		10：30～11：30 フローヨガ IZUMI ★★	10：30～11：30 ビギナーヨガ うだか ★	10：30～11：30 やさしい パワーヨガ うだか ★★	10：30～11：30 ビギナーヨガ Yuki ★	10：30～11：30 ピラティス Kumiko ★★	10：30～11：15 リラクソスヨガ Kayo ★ 温活タイム15分		10：30～11：30 フローヨガ IZUMI ★★	10:30
11:00																	11:00
11:30		温活タイム15分	温活タイム15分						温活タイム15分	温活タイム15分						温活タイム15分	11:30
12:00																	12:00
12:30		12：15～13：15 リラクソスヨガ 貴子 ★	12：15～13：15 コアトレヨガ Miki ★★	12：15～13：15 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	12：15～13：00 デトックスヨガ Yuki ★★	12：15～13：00 やさしい デトックスヨガ Kumiko★	12：15～13：15 骨盤コンディショニ ングヨガ kihi ★★		12：15～13：15 リラクソスヨガ 貴子 ★	12：15～13：15 コアトレヨガ Miki ★★	12：15～13：15 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	12：15～13：00 デトックスヨガ Yuki ★★	12：15～13：00 やさしい デトックスヨガ Kumiko★	12：15～13：15 骨盤コンディショニ ングヨガ kihi ★★		12：15～13：15 リラクソスヨガ 貴子 ★	12:30
13:00		温活タイム15分	温活タイム15分		温活タイム15分	温活タイム15分			温活タイム15分	温活タイム15分		温活タイム15分	温活タイム15分			温活タイム15分	13:00
13:30																	13:30
14:00		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 ★★	14：00～14：45 リラクソスヨガ 貴子 ★	14：00～15：00 ビギナーヨガ Sachi ★	14：00～14：45 ビューティーヨガ kihi ★ 温活タイム15分		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 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★★	14：00～14：45 リラクソスヨガ 貴子 ★	14：00～15：00 ビギナーヨガ Sachi ★	14：00～14：45 ビューティーヨガ kihi ★ 温活タイム15分		14：00～15：00 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★	14:00
14:30		温活タイム15分	温活タイム15分		温活タイム15分				温活タイム15分	温活タイム15分		温活タイム15分	温活タイム15分			温活タイム15分	14:30
15:00				担当者・内容変更		リカバリーボール 必須！				担当者・内容変更	担当者・内容変更		リカバリーボール 必須！	清掃時間			15:00
15:30		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★	15：45～16：30 やさしいフローヨガ SATSUKI★	16：15～17：15 ベーシックヨガ あゆみ ★★	15：30～16：30 全身リカバリー SATSUKI ★	16：15～17：15 姿勢改善ヨガ Kumiko ★★		15：45～16：45 やさしい パワーヨガ RIKA ★★	15：45～16：45 リラクソスヨガ SALA★	15：45～16：30 やさしいフローヨガ SATSUKI★	16：15～17：15 ベーシックヨガ あゆみ ★★	15：30～16：30 全身リカバリー SATSUKI ★	温活タイム 15：15～17：00		15：45～16：45 やさしい パワーヨガ RIKA ★★	15:30
16:00						プラチナ・プレミアムは、 無料貸出！ レンタル：330円(税込) 数に限りあり											16:00
16:30																	16:30
17:00		17：15～18：15 陰ヨガ RIKA ★	17：15～18：15 リフレッシュヨガ ヨカ Takako ★★						17：15～18：15 陰ヨガ RIKA ★	17：15～18：15 ボディメイク ヨカ SALA ★★						17：15～18：15 陰ヨガ RIKA ★	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30				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 ★	時間の変更	18：20～19：20 リラクソスヨガ ひかり ★				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 ★	時間内容の変更	18：20～19：20 リラクソスヨガ ひかり ★		18：20～19：20 リラクソスヨガ ひかり ★	18:30
19:00		19：00 閉館	19：00 閉館			19：00～20：00 ビューティーヨガ Kihi ★			19：00 閉館	19：00 閉館			19：00～20：00 デトックスヨガ Kihi ★★			19：00 閉館	19:00
19:30																	19:30
20:00				19：45～20：30 ビギナーヨガ 大場恵★	19：45～20：45 ボディメイクヨガ 福田泰子 ★★	時間の変更	19：45～20：45 リフレッシュヨガ REIKO ★★				19：45～20：30 ビギナーヨガ 大場恵★	19：45～20：45 ボディメイクヨガ 福田泰子 ★★	時間内容 強度の変更	19：45～20：45 リフレッシュヨガ REIKO ★★		19：45～20：45 リフレッシュヨガ REIKO ★★	20:00
20:30						20：30～21：30 やさしいパワーヨガ kihi ★★							20：30～21：30 パワーヨガ kihi ★★★				20:30
21:00																	21:00
21:30			21：00～22：00 ベーシックヨガ Miki ★★		21：10～21：55 ストレッチングヨガ 福田泰子 ★		21：10～21：55 ビギナーヨガ REIKO★				21：00～22：00 ベーシックヨガ Miki ★★	21：10～21：55 ストレッチングヨガ 福田泰子 ★		21：10～21：55 ビギナーヨガ REIKO★		21：10～21：55 ビギナーヨガ REIKO★	21:30
22:00						22：00 閉館							22：00 閉館				22:00
22:30				22：30 閉館	22：30 閉館	閉館時間の変更	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、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8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。