

CALDO FUCHU STUDIO TIMETABLE
カルド府中 11月1日～11月15日 スタジオスケジュール

祝日															
11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)	
9:00 9:00～10:00 パワーヨガ うだか ★★★		9:00～10:00 やさしいパワーヨガ Yuki ★★		9:00～10:00 シェイプアップヨガ 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 シェイプアップヨガ 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
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30 10:30～11:30 ストレッチングヨガ うだか ★	10:30～11:30 肩こり腰痛改善 ヨガ うだか ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ Yuki ★	10:30～11:30 ビギナーピラティス Kumiko ★	10:30～11:15 やさしい フローヨガ Kayo ★ 温活タイム15分		10:30～11:30 コアトレヨガ IZUMI ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ うだか ★	10:30～11:30 肩こり腰痛改善 ヨガ うだか ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Yuki ★	10:30～11:30 ビギナーピラティス Kumiko ★	10:30～11:15 やさしい フローヨガ Kayo ★ 温活タイム15分		10:30～11:30 コアトレヨガ IZUMI ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ うだか ★	10:30
11:00						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	11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30 12:15～13:15 ベーシックヨガ Miki ★★	12:15～13:15 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	12:15～13:00 肩こり腰痛改善 ヨガ Takako★★ 温活タイム15分	12:15～13:00 ベーシックヨガ Kumiko★★	12:15～13:15 骨盤コンディショニ ングヨガ kihi ★★		12:15～13:15 リラククスヨガ 貴子 ★	12:15～13:15 ベーシックヨガ Miki ★★	12:15～13:15 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	12:15～13:00 やさしいデトックスヨガ Yuki★	12:15～13:00 ベーシックヨガ Kumiko★★	12:15～13:15 骨盤コンディショニ ングヨガ kihi ★★		12:15～13:15 リラククスヨガ 貴子 ★	12:15～13:15 ベーシックヨガ Miki ★★	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	13:00
13:30		アロマ使用													13:30
14:00 14:00～15:00 ビギナーヨガ Miki ★	14:00～15:00 ベーシックヨガ 麻生絵美 ★★	14:00～14:45 リラククスヨガ Takako ★ 温活タイム15分	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 ビギナーヨガ Miki ★	14:00～15:00 ベーシックヨガ 麻生絵美 ★★	14:00～14:45 リラククスヨガ 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 ビギナーヨガ Miki ★	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	14:30
15:00															15:00
15:30		担当者・内容変更		リカバリーボール必須！		内容変更	担当者・内容変更	担当者・内容変更			リカバリーボール必須！		内容変更	担当者・内容変更	15:30
16:00 15:45～16:45 リラククスヨガ Takako ★	15:45～16:30 やさしいフローヨガ SATSUKI★	15:45～16:45 腸活ヨガ あゆみ ★★	15:30～16:30 全身リカバリー スタッフ ★	16:15～17:15 姿勢改善ヨガ 大場 恵 ★★		15:45～16:45 やさしいパワーヨガ RIKA ★★	15:45～16:45 リラククスヨガ SALA★	15:45～16:30 やさしいフローヨガ SATSUKI★		15:30～16:30 全身リカバリー スタッフ ★	温活タイム 15:15～17:00		15:45～16:45 やさしいパワーヨガ RIKA ★★	15:45～16:45 リラククスヨガ SALA★	16:00
16:30			ブラチナ・プレミアムは、 無料貸出！ 数に限りあり								ブラチナ・プレミアムは、 無料貸出！ 数に限りあり				16:30
17:00						内容変更	担当者・内容変更	担当者・内容変更					内容変更	担当者・内容変更	17:00
17:30 17:15～18:15 冷えむくみ改善 ヨガ Takako ★★		17:15～18:15 ホルモンバランス ヨガ あゆみ ★				17:15～18:15 ストレッチングヨガ RIKA ★	17:15～18:15 ボディメイク ヨガ SALA ★★						17:15～18:15 ストレッチングヨガ RIKA ★	17:15～18:15 ボディメイク ヨガ SALA ★★	17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00 19:00 閉館	18:20～19:20 肩こり腰痛改善 ヨガ 大場恵 ★★	19:00 閉館		18:20～19:20 リラククスヨガ ひかり ★		19:00 閉館	19:00 閉館		18:20～19:20 肩こり腰痛改善 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 リラククスヨガ ひかり ★		19:00 閉館	19:00 閉館	19:00
19:30		11/3(火祝) 【アロマの香り】 ラベンダー レモングラス		19:00～20:00 ビューティーヨガ Kihi ★						19:00～20:00 デトックスヨガ Kihi ★★					
20:00	19:45～20:30 ビギナーヨガ 大場恵★			19:45～20:45 リフレッシュヨガ REIKO ★★		NEW! 全身リカバリー★ ボールレンタル：先着9名様 レンタルは数に限りござい ますので、レッスンへ参加の 際は、 フロントにて事前のご購入を おすすめいたします。 ※リカバリーボールとボール 入れ(巾着)の持ち込みが 必須になります		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 ★★		20:30～21:30 パワーヨガ kihi ★★★		19:45～20:45 リフレッシュヨガ REIKO ★★		
20:30				20:30～21:30 やさしいパワーヨガ kihi ★★											
21:00															
21:30	21:00～22:00 リフレッシュヨガ Miki ★★			21:10～21:55 ビギナーヨガ REIKO★			21:00～22:00 リフレッシュヨガ 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★				
22:00				22:00 閉館						22:00 閉館					
22:30	22:30 閉館			22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				

※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10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日以前半(1日～15日)スケジュール、毎月15日以後半(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わります。