

GALDO ITABASHIHONCHO STUDIO TIMETABLE
 カルド板橋本町 6月17日(水)~6月29日(月) スタジオスケジュール

| | 6月17日(水) | 6月18日(木) | 6月19日(金) | 6月20日(土) | 6月21日(日) | 6月22日(月) | 6月23日(火) | 6月24日(水) | 6月25日(木) | 6月26日(金) | 6月27日(土) | 6月28日(日) | 6月29日(月) |
|-------|---|---|---|--|---|--|---|---|---|----------|---|---|--|
| 10:00 | | | | | | | 担当者変更 | | | 休館日 | | | |
| 10:30 | 10:30~11:15 コアトレヨガ MZUKI ★★ | 10:30~11:15 やさしいフローヨガ ありさ ★ | 10:30~11:30 リフレッシュヨガ 美華~はるか~ ★★★ | 10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ Ree ★ | 10:30~11:30 ビューティーヨガ Satoko ★ | 10:30~11:30 シェイプアップヨガ 暁外美 ★★★ | 10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ mimi ★ | 10:30~11:15 コアトレヨガ MZUKI ★★ | 10:30~11:15 やさしいフローヨガ ありさ ★ | | 10:30~11:30 デトックスヨガ Ree ★ | 10:30~11:30 ビューティーヨガ Satoko ★ | 10:30~11:30 シェイプアップヨガ 暁外美 ★★★ |
| 11:00 | 11:15~11:30 | 11:15~11:30 | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 11:15~11:30 | 11:15~11:30 | | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 |
| 12:00 | 12:00~13:00 ピギナーヨガ MZUKI ★ | 12:00~13:00 肩こり腰痛改善ヨガ ありさ ★★ | 12:15~13:15 ピギナーピラティス 美華~はるか~ ★ | 12:15~13:15 リフレッシュヨガ Ree ★★ | 12:15~13:15 パワーズヨガ Satoko ★★★ | 12:15~13:00 ストレッチヨガ 暁外美 ★ | 12:15~13:00 フローヨガ mimi ★★★ | 12:00~13:00 ピギナーヨガ MZUKI ★ | 12:00~13:00 肩こり腰痛改善ヨガ ありさ ★★ | | 12:15~13:15 リフレッシュヨガ Ree ★★ | 12:15~13:15 パワーズヨガ Satoko ★★★ | 12:15~13:00 ストレッチヨガ 暁外美 ★ |
| 12:30 | 13:00~13:30 | 13:00~13:30 | 13:15~13:30 | 13:15~13:45 | 13:15~13:30 | 13:00~13:30 | 13:00~13:30 | 13:00~13:30 | 13:00~13:30 | | 13:15~13:45 | 13:15~13:30 | 13:00~13:30 |
| 13:00 | 14:00~15:00 ベーシックヨガ Ree ★★ | 14:00~15:00 ビューティーヨガ 根岸綾 ★ | 14:00~15:00 デトックスヨガ 暁外美 ★★ | 14:15~15:15 ピギナーヨガ 富吉華花 ★ | 14:00~15:00 アロマ ベーシックヨガ 富吉華花 ★★ | 14:00~15:00 ボディメイクヨガ 美華~はるか~ ★★ | 14:30~15:15 アロマリラクソヨガ ありさ ★ | 14:00~15:00 ベーシックヨガ Ree ★★ | 14:00~15:00 ビューティーヨガ 根岸綾 ★ | | 14:15~15:15 ピギナーヨガ 富吉華花 ★ | 14:00~15:00 アロマ ベーシックヨガ 富吉華花 ★★ | 14:00~15:00 ボディメイクヨガ 美華~はるか~ ★★ |
| 14:00 | 15:00~16:00 | 15:30~16:30 デンセグリティーヨガ 根岸綾 ★★ | 15:45~18:30 アロマストレッチング 暁外美 ★ | 16:00~17:00 ボディメイクヨガ akari ★★ | 15:30~16:30 リラクソヨガ みち ★ | 15:45~18:30 ビューティーヨガ 美華~はるか~ ★ | 16:00~17:00 姿勢改善ヨガ ありさ ★★ | 15:00~16:00 | 15:30~16:30 デンセグリティーヨガ 根岸綾 ★★ | | 16:00~17:00 ボディメイクヨガ akari ★★ | 15:30~16:30 リラクソヨガ みち ★ | 15:45~18:30 ビューティーヨガ 美華~はるか~ ★ |
| 14:30 | 15:00~16:00 | 16:30~17:00 | 16:30~17:30 | 17:30~18:30 ストレッチング ヨガ akari ★ | 17:00~18:00 デトックスヨガ みち ★★ | 17:00~17:30 | 17:00~17:30 | 15:00~16:00 | 17:30~18:30 ストレッチング ヨガ akari ★ | | 17:00~18:00 デトックスヨガ みち ★★ | 17:00~18:00 デトックスヨガ みち ★★ | 17:45~18:15 |
| 15:00 | 18:15~19:15 骨盤 コンディショニング Ryoko ★★ | 18:15~19:00 ピギナーヨガ MZUKI ★ | 18:30~19:30 ベーシックヨガ 暁外美 ★★ | 19:00 閉館 | 18:00~18:30 | 18:15~19:15 コアトレヨガ Satoko ★★ | 18:30~19:30 ビューティーヨガ 寿子 ★ | 18:15~19:15 骨盤 コンディショニング Ryoko ★★ | 18:15~19:00 ピギナーヨガ MZUKI ★ | | 19:00 閉館 | 19:00 閉館 | 18:15~19:15 KaGiLa ~脂肪燃焼~ シノブ ★★ |
| 15:30 | 19:45~20:30 やさしいフローヨガ 調整中 ★ | 19:30~20:30 ワインヤサ フローヨガ MZUKI ★★★ | 20:00~20:45 リラクソヨガ 暁外美 ★ | 19:45~20:30 やさしいフローヨガ 富吉華花 ★ | 20:00~21:00 ベーシックヨガ 寿子 ★★ | 19:45~20:30 やさしいフローヨガ 富吉華花 ★ | 20:00~21:00 ベーシックヨガ 寿子 ★★ | 19:45~20:30 やさしいフローヨガ ekari ★ | 19:30~20:30 ワインヤサ フローヨガ MZUKI ★★★ | | 19:45~20:30 やさしいフローヨガ 富吉華花 ★ | 19:45~20:30 やさしいフローヨガ 富吉華花 ★ | 19:45~20:30 やさしいフローヨガ 富吉華花 ★ |
| 16:00 | 21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ 調整中 ★★ | 21:00~21:45 ヨガニドゥ やまもとみづき ★ | 21:30 閉館 | 21:00~22:00 アロマベーシック 富吉華花 ★★ | 21:00~21:30 | 21:00~22:00 アロマベーシック 富吉華花 ★★ | 21:00~21:30 | 21:00~22:00 リフレッシュヨガ ekari ★★ | 21:00~21:45 ヨガニドゥ やまもとみづき ★ | | 《6月休館日のお知らせ》 6日(土)16日(火) 26日(金)30日(火) | | 21:00~22:00 アロマベーシック 富吉華花 ★★ |
| 16:30 | 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 |

※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に途中入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。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出可可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。