

CALDO ITABASHIHONCHO STUDIO TIMETABLE
カルド板橋本町 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

9:00～19:00					9:00～19:00										
9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	
				9:30～10:30 リフレッシュヨガ Ree ★★	休館日						9:30～10:30 リフレッシュヨガ Ree ★★				
						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 MIZUKI ★★	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～ ★★		強度変更 10:30～11:30 パワーヨガ 週替わり ★★★	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 ★	
10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ mimi ★	10:30～11:15 コアトレヨガ MIZUKI ★★	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～ ★★	11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ Ree ★		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	11:30～11:45	11:30～11:45	
11:30～11:45	11:15～11:30	11:15～11:30	11:30～11:45												
													強度変更		
12:15～13:00 フローヨガ mimi ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ MIZUKI ★	12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ ありさ ★★	12:15～13:15 ビギナーピラティス 美華～はるか～ ★	12:00～13:30		12:15～13:00 ストレッチングヨガ 暁外美 ★	12:15～13:00 フローヨガ mimi ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ MIZUKI ★	12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ ありさ ★★	12:15～13:15 ビギナーピラティス 美華～はるか～ ★	12:00～13:30	12:15～13:15 ビューティーヨガ 週替わり ★	12:15～13:00 ストレッチングヨガ 暁外美 ★	12:15～13:00 フローヨガ mimi ★★	
13:00～14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:15～13:30			13:00～13:30	13:00～14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:15～13:30		13:15～13:30	13:00～13:30	13:00～14:00
			担当者変更								担当者変更				
	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 MAYUKA ★★	14:15～15:15 ビギナーヨガ 富吉春花 ★		14:00～15:00 ボディメイクヨガ 美華～はるか～ ★★		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 MAYUKA ★★	代行	14:00～15:00 アロマ ベーシックヨガ 富吉春花 ★★	14:00～15:00 ボディメイクヨガ 美華～はるか～ ★★	代行 14:30～15:15 アロマ リラックスヨガ 代行 ★	
14:30～15:15 アロマリラックスヨガ ありさ ★				15:00～15:15		15:00～15:15	14:30～15:15 アロマリラックスヨガ ありさ ★				15:00～15:15	14:15～15:15 ビギナーヨガ 代行 ★			15:00～15:15
15:15～15:30	15:00～16:00			15:15～15:30			15:15～15:30	15:00～16:00				15:15～15:30			15:15～15:30
		15:30～16:30 テンセグリティ ・ヨガ 根岸綾 ★★	15:45～16:30 アロマストレッチング ・ヨ ガ 暁外美 ★			15:45～16:30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★			15:30～16:30 テンセグリティ ・ヨ ガ 根岸綾 ★★	15:45～16:30 アロマストレッチング ・ヨ ガ 暁外美 ★		15:30～16:30 リラックス ヨガ みち ★	15:45～16:30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★	代行	16:00～17:00 姿勢改善ヨガ 代行 ★★
16:00～17:00 姿勢改善ヨガ ありさ ★★		16:30～17:00	16:30～17:30	16:00～17:00 ボディメイクヨガ akari ★★		16:30～17:30	16:00～17:00 姿勢改善ヨガ ありさ ★★		16:30～17:00	16:30～17:00	16:00～17:00 ボディメイクヨガ akari ★★			16:30～17:30	17:00～17:30
17:00～17:30				17:30～18:30 ストレッチングヨガ akari ★								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 ★★		
													18:00～18:30		
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 ヨガ Ryoko ★★	18:15～19:00 ビギナーヨガ MIZUKI ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ ANDO ★★	19:00 閉館		18:15～19:15 週替わり ★★	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ヨガ Ryoko ★★	18:15～19:00 ビギナーヨガ MIZUKI ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ ANDO ★★	19:00 閉館		18:15～19:15 週替わり ★★	18:30～19:30 ビューティーヨガ 寿子 ★	
	週替わり	19:30～20:30 ヴィンヤサ フローヨガ MIZUKI ★★★						週替わり							
20:00～21:00 ベーシックヨガ 寿子 ★★	19:45～20:30 ビューティヨガ akari ★		20:00～20:45 リラックスヨガ ANDO ★			19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 富吉春花 ★	20:00～21:00 ベーシックヨガ 寿子 ★★	19:45～20:30 ビューティヨガ akari ★	19:30～20:30 ヴィンヤサ フローヨガ MIZUKI ★★★	20:00～20:45 リラックスヨガ ANDO ★	《9月休館日のお知らせ》 6日(日)16日(水) 26日(土)30日(水)			19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 富吉春花 ★	20:00～21:00 ベーシックヨガ 寿子 ★★
	週替わり	21:00～21:45 ヨガニド やまもとみづき ★		20:45～21:00				週替わり		20:45～21:00					
21:00～21:30	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～21:45 ヨガニド やまもとみづき ★		21:30 閉館		21:00～22:00 アロマベーシックヨガ 富吉春花 ★★	21:00～21:30	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～21:45 ヨガニド やまもとみづき ★	21:30 閉館			21:00～22:00 アロマベーシックヨガ 富吉春花 ★★		21:00～21:30
22:00 閉館		21:45～22:00					22:00 閉館		21:45～22:00						22:00 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。
※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退室可能です。
※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。
※スタジオからご退室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。