CALDO ITABASHIHONCHO STUDIO TIMETABLE

カルド板橋本町 11月17日(日)～11月29日(日) スタジオスケジュール

＼19日(木)～25日(水) 8周年！特別プログラムウィーク／

特別プログラムウィーク

	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
9:00					9:00～19:00									
9:30					9:30～10:30 adidasベーシック Ree ★★							9:30～10:30 リフレッシュヨガ Ree ★★		
10:00						週替わり							週替わり	
10:30	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 ミュージック フローヨガ 美華～はるか～ ★★		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 職外美 ★★★	10:30～11:30 アロマキャンドル やさしい デトックスヨガ mimi ★	10:30～11:15 コアトレヨガ MIZUKI ★★		10:30～11:30 リフレッシュヨガ 美華～はるか～ ★★		10:30～11:30 パワーヨガ 辻陽子 ★★★	
11:00					11:00～12:00 星空やさしい デトックスヨガ Ree ★							11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ Ree ★		
11:30	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	11:15～11:30		11:30～11:45		11:30～11:45	
12:00		12:00～13:00 ビギナーヨガ MIZUKI ★	12:00～13:00 8点のポーズ チャレンジヨガ ありさ ★★	12:15～13:15 肩こり解消ヨガ 美華～はるか～ ★	12:00～13:30	週替わり	12:15～13:00 キャンドルアロマ ストレッチングヨガ 職外美 ★	12:15～13:00 フローヨガ mimi ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ MIZUKI ★		12:15～13:15 ビギナーピラティス 美華～はるか～ ★	12:00～13:30	週替わり 12:15～13:15 ビューティーヨガ 辻陽子 ★	
13:00	13:00～14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:15～13:30		13:15～13:30	13:00～13:30	13:00～14:00	13:00～13:30		13:15～13:30		13:15～13:30	
13:30														
14:00		14:00～15:00 ベーシックヨガ Ree ★★	14:00～15:00 アロマ ビューティーヨガ 榎岸綾 ★	14:00～15:00 Women's YOGA&PILATES MAYUKA ★★	14:15～15:15 股関節リリースヨガ 富吉春花 ★	14:00～15:00 ヒップアップ パワーフローヨガ 富吉春花 ★★	14:30～15:30 セロトニンヨガ 美華～はるか～ ★★	14:30～15:15 アロマキャンドル リラックスヨガ ありさ ★	14:00～15:00 アロマベーシックヨガ Ree ★★		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 アロマ ベーシックヨガ 富吉春花 ★★	
14:30	代行 14:30～15:15 アロマリラックスヨガ 代行表でご確認ください ★													
15:00	15:15～15:30	15:00～16:00	15:30～16:30 テンセグリティー ・ヨガ 榎岸綾 ★★	15:45～16:30 キャンドルアロマ ストレッチングヨガ 職外美 ★	16:00～17:00 アクティブフローヨガ あすか ★★	15:30～16:30 アロマ リラックスヨガ みち ★	15:30～16:00	16:00～17:00 姿勢改善ヨガ ありさ ★★	15:00～16:00	休館日	15:45～16:30 アロマストレッチングヨガ 職外美 ★	担当者変更 16:00～17:00 ボディメイクヨガ あすか ★★	15:30～16:30 リラックスヨガ みち ★	休館日
16:00	代行 16:00～17:00 姿勢改善ヨガ 代行表でご確認ください ★★		16:30～17:00	16:30～17:30		17:00～18:00 デトックスヨガ みち ★★	16:30～17:30 全身リカバリー 美華～はるか～ ★ 用紙を確認ください	17:00～17:30			16:30～17:30	担当者変更 17:30～18:30 ストレッチングヨガ あすか ★	17:00～18:00 デトックスヨガ みち ★★	
17:00	17:00～17:30				17:30～18:30 キャンドルリラックスヨガ あすか ★	18:00～18:30	17:30～18:30						18:00～18:30	
18:00			18:15～19:00 アロマビギナーヨガ MIZUKI ★	18:30～19:30 フローヨガ ANDO ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	18:30～19:30 アロマリンパヨガ 寿子 ★	18:15～19:15 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★		18:30～19:30 ベーシックヨガ ANDO ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	
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 ★★												
19:00			19:30～20:30 全身エクササイズ MIZUKI ★★★	20:00～20:45 星空リラックスヨガ ANDO ★					代行 19:45～20:30 キャンドル ヒーリングヨガ 代行表でご確認ください ★		20:00～20:45 リラックスヨガ ANDO ★	《11月休館日のお知らせ》 6日(金)16日(月) 26日(木)31日(月)		
19:30	19:45～20:30 ビューティヨガ あすか ★													
20:00	20:00～21:00 ベーシックヨガ 寿子 ★★			20:45～21:00				20:00～21:00 ベーシックヨガ 寿子 ★★			20:45～21:00			
20:30														
21:00	21:00～21:30	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ あすか ★★	21:00～21:45 夜のリセットヨガwithプラネタリウム やまもとみづき ★	21:30 閉館				21:00～21:30	代行 21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ 代行表でご確認ください ★★		21:30 閉館			
21:30			21:45～22:00											
22:00	22:00 閉館							22:00 閉館						
22:30		22:30 閉館	22:30 閉館						22:30 閉館					

キャンドル

アロマ

プラネタリウム

※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。

※スタジオへのパスタオル、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。スタジオは自由に出入り可能です。
※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。