

カルド亀戸 4月1日(水)~4月15日(水) スタジオスケジュール

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
			9:00~10:00 ストレッチングヨガ yuki ★							9:00~10:00 ストレッチングヨガ yuki ★	9:00~10:00 ベーシックヨガ Yopico ★★		
			10:00~10:10							10:00~10:10	10:00~10:10		
10:30~11:30 ビギナーヨガ ゆきこ ★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ koto ★★	10:30~11:30 ヒーリングヨガ michiyo ★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ yuki ★★		10:30~11:30 ビューティーヨガ KAZUKO ★	10:30~11:30 ピラティス michiyo ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ ゆきこ ★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ koto ★★	10:30~11:30 ヒーリングヨガ michiyo ★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ yuki ★★	10:30~11:30 アロマ ビューティーヨガ 瑞雪 ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ KAZUKO ★	10:30~11:30 ピラティス michiyo ★★
11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40		11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40		11:30~11:40	11:30~11:40
12:00~13:00 リフレッシュヨガ ゆきこ ★★	12:00~13:00 リラククスヨガ koto ★★	12:00~13:00 コンディショニング ピラティス michiyo ★★	12:00~13:00 リラククスヨガ ANNA ★★		12:00~13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ michiyo ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ ゆきこ ★★	12:00~13:00 リラククスヨガ koto ★	12:00~13:00 コンディショニング ピラティス michiyo ★★	12:00~13:00 リラククスヨガ ANNA ★	11:30~12:45	12:00~13:00 ベーシックヨガ KAZUKO ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ michiyo ★
13:00~13:30	13:00~13:10	13:00~13:30	13:00~13:10		13:00~13:30	13:00~13:10	13:00~13:30	13:00~13:10	13:00~13:30	13:00~13:10		13:00~13:30	13:00~13:10
	13:30~14:30 デトックスヨガ chie ★★		13:30~14:15 ベーシックヨガ ANNA ★★			13:30~14:30 シェイプアップヨガ hana ★★★		13:30~14:30 デトックスヨガ chie ★★		13:30~14:15 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30~14:15 パワーヨガ CHIE ★★★		13:30~14:30 シェイプアップヨガ hana ★★★
14:30~15:30 デトックスヨガ CHIE ★★	14:30~14:45	14:30~15:30 ピギナーヨガ YOSHIE ★			14:30~15:30 アロマリラククス ヨガ じゅんこ ★	14:30~14:40		14:30~15:30 デトックスヨガ CHIE ★★		14:30~15:30 ピギナーヨガ YOSHIE ★		14:30~15:30 アロマリラククス ヨガ じゅんこ ★	14:30~14:40
15:30~15:45	15:15~16:00 アロマ ビューティーヨガ chie ★	15:30~15:40	15:00~16:00 ボディメイクヨガ Yuki ★★		15:30~15:40	15:00~16:00 ボディコンディショ ニングヨガ hana ★★		15:30~15:45	15:15~16:00 アロマ ビューティーヨガ chie ★	15:30~15:40	15:00~16:00 ボディメイクヨガ CHIE ★	15:30~15:40	15:00~16:00 ボディコンディショ ニングヨガ hana ★★
16:00~16:10		16:00~17:00 リフレッシュヨガ YOSHIE ★★	16:00~16:10		16:00~17:00 フロアヨガ じゅんこ ★★	16:00~17:00		16:15~17:15 ストレッチングヨガ CHIE ★	16:00~17:00	16:00~17:00 リフレッシュヨガ YOSHIE ★★	16:00~16:10	16:00~17:00 フロアヨガ じゅんこ ★★	16:00~17:00
16:15~17:15 ストレッチングヨガ CHIE ★	16:00~17:00	17:00~17:30	16:30~17:30 ピギナーピラティス Yuki ★		17:00~17:30			17:15~17:30	16:00~17:00	16:30~17:30 ピギナーピラティス Yuki ★	16:30~17:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ AKIM ★★	17:00~17:30	
17:15~17:30			17:30~17:40		18:00~19:00 やさしい デトックスヨガ Momoka ★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ らん ★★			18:00~19:00 ピギナーヨガ CHIE ★	18:00~19:00 デトックスヨガ 小泉 えつこ ★★	18:00~19:00 ピギナーヨガ AKIM ★	18:00~19:00 やさしい デトックスヨガ Momoka ★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ らん ★★
19:00~20:00 ビューティーヨガ SEILA ★	19:15~19:25	19:00~20:00 アロマリラククス ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館		19:00~19:10	19:15~19:25	19:00~20:00 ビューティーヨガ SEILA ★	19:15~19:25	19:00~20:00 アロマリラククス ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00~19:10	19:15~19:25
20:00~20:10	19:45~20:45 やさしいパワー ヨガ 週変わり ★★	20:00~20:10			19:30~20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:45~20:30 リラククスヨガ らん ★	20:00~20:10	20:00~20:10	19:45~20:45 やさしいパワー ヨガ 週変わり ★★	20:00~20:10		19:30~20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:45~20:30 リラククスヨガ らん ★
20:30~21:30 ベーシックヨガ SEILA ★★	20:45~20:55	20:30~21:30 フローヨガ Natsumi ★★			20:30~20:40	20:30~20:40	20:30~21:30 ベーシックヨガ SEILA ★★	20:45~20:55	20:30~21:30 フローヨガ Natsumi ★★	20:30~21:30		20:30~20:40	20:30~20:40
21:30~21:45	21:15~22:00 ストレッチ ヨガ 週変わり ★	21:30~21:45			21:00~22:00 ヒーリングヨガ misa ★	21:00~22:00 ピギナーヨガ 別府 ゆうこ ★	21:30~21:45	21:15~22:00 ストレッチ ヨガ 週変わり ★	21:30~21:45	21:00~22:00 ヒーリングヨガ misa ★		21:00~22:00 ピギナーヨガ 別府 ゆうこ ★	21:00~22:00 ピギナーヨガ 別府 ゆうこ ★
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

休館日

- ※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入室はご遠慮ください。
- ※スタジオへのバスタオル、フェスタオル、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。
- ※溶岩タイムはレッスン後そのままご利用いただけます。スタジオは自由に入出可能です。
- ※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。

店舗案内	各プログラムの下の★は レッスン強度・難度を示しています	亀戸店公式LINEにてスケジュールを公開中 インスタにてお得な情報公開中
平日: 10:00~22:30 土日祝: 8:30~19:30	★・★・★・★・★ 初級 ★★★ 中級 ★★★★ 上級	 
休館日	週替わり コンディショニングクラス	
5日、15日、25日、30日	週替わり 溶岩タイム	