

# CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE

## カルド亀戸 5月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
					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	
10:30~11:30 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 ★	休館日	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 ★	
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 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 コンディショニング ピラティス michiyo ★★	12:00~13:00 リラクセスヨガ ANNA ★	11:30~12:45	
13:00~13:30	13:00~13:10	13:00~13:30		13:00~13:30	13:00~13:10		
	13:30~14:30 シェイプアップヨガ hana ★★★					13:30~14:15 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30~14:15 パワーヨガ CHIE ★★★
14:30~15:30 アロマリラクセス 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 ビギナーヨガ YOSHIE ★	14:30~15:30 ビギナーヨガ YOSHIE ★	14:15~14:30	14:15~14:30
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			15:30~15:40	15:00~16:00 ボディメイクヨガ Yuki ★★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ CHIE ★
16:00~17:00 フローヨガ 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 リフレッシュヨガ YOSHIE ★★	16:00~17:00 リフレッシュヨガ YOSHIE ★★	16:00~16:10	16:00~16:10
17:00~17:30		17:15~17:30			17:00~17:30	16:30~17:30 ビギナーピラティス Yuki ★	16:30~17:30 肩こり・腰痛改善 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 ★★					17:30~19:00	18:00~19:00 ビギナーヨガ AKIM ★
19:00~19:10	19:15~19:25	19:00~20:00 ビューティーヨガ SEILA ★			19:00~20:00 アロマリラクセス ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館	19:30 閉館
19:30~20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:45~20:30 リラクセスヨガ らん ★	20:00~20:10			20:00~20:10	店舗案内	
20:30~20:40	20:30~20:40	20:30~21:30 ベーシックヨガ SEILA ★★			20:30~21:30 フローヨガ Natsumi ★★	平日：10:00~22:30 土日祝：8:30~19:30	
21:00~22:00 ヒーリングヨガ misa ★	21:00~22:00 ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★	21:30~21:45			21:30~21:45	休館日	
						毎週木曜日	
						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	
						★・・・初級	
						★★・・・中級	
						★★★・・・上級	
						コンディショニングクラス	
						週替わり	
						溶岩タイム	
						亀戸店公式LINEにてスケジュールを公開中	

※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。

