

CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE

カルド亀戸 7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 ピギナーヨガ 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 リラクゼーション 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 ★★	
	14:30~14:40				14:15~14:30	14:15~14:30	
14:30~15:30 アロマリラクゼーション ヨガ じゅんこ ★		14:30~15:30 デトックスヨガ CHIE ★★			14:30~15:30 ピギナーヨガ YOSHIE ★		
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				16:00~17:00 リフレッシュヨガ YOSHIE ★★	16:00~16:10	16:00~16:10
16:00~17:00 フローヨガ じゅんこ ★★		16:15~17:15 ストレッチングヨガ CHIE ★			17:00~17:30	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 ピギナーヨガ 調整中 ★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ らん ★★				19:00~20:00 アロマリラクゼーション ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館	18:00~19:00 ピギナーヨガ AKIM ★
19:00~19:10	19:15~19:25	19:00~20:00 ビューティーヨガ 週替わり ★			20:00~20:10	19:30 閉館	19:30 閉館
19:30~20:30 パワーヨガ misa ★★	19:45~20:30 リラクゼーション ヨガ らん ★	20:00~20:10				店舗案内	
20:30~20:40	20:30~20:40				20:30~21:30 フローヨガ Natsumi ★★	平日: 10:00~22:30 土日祝: 8:30~19:30	
		20:30~21:30 ベーシックヨガ 週替わり ★★			21:30~21:45	休館日	
21:00~22:00 ヒーリングヨガ misa ★	21:00~22:00 ピギナーヨガ 別府 ゆづこ ★	21:30~21:45				毎週木曜日	
22:30 閉館	22:30 閉館					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。



LINE

