

CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE  
カルド亀戸 10月1日(木)～10月7日(水)  
スタジオスケジュール

|       | 1日(木) | 2日(金)                                           | 3日(土)                              | 4日(日)                                    | 5日(月)                                   | 6日(火)                                       | 7日(水)                               |
|-------|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|
| 9:00  | 休館日   |                                                 | 9:00～10:00<br>ストレッチヨガ<br>yuki ★    | 9:00～10:00<br>ベージュヨガ<br>Yopico ★★        |                                         |                                             |                                     |
| 9:30  |       |                                                 | 10:00～10:10                        | 10:00～10:10                              |                                         |                                             |                                     |
| 10:00 |       |                                                 |                                    |                                          |                                         |                                             | NEW!                                |
| 10:30 |       | 10:30～11:30<br>ヒーリングヨガ<br>michiyo ★             | 10:30～11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>★★        | 10:30～11:30<br>アロマ<br>ティーヨガ<br>瑞香 ★      | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>KAZUKO ★     | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>michiyo ★★          | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Shuly ★    |
| 11:00 |       |                                                 |                                    |                                          |                                         |                                             |                                     |
| 11:30 |       | 11:30～11:40                                     | 11:30～11:40                        |                                          | 11:30～11:40                             | 11:30～11:40                                 | 11:30～11:40                         |
| 12:00 |       |                                                 | NEW!                               |                                          |                                         |                                             | NEW!                                |
| 12:30 |       | 12:00～13:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>michiyo ★★ | 12:00～13:00<br>リラククスヨガ<br>Mari ★   | 11:30～12:45                              | 12:00～13:00<br>ベージュヨガ<br>KAZUKO ★★      | 12:00～13:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>michiyo ★ | 12:00～13:00<br>リフレッシュヨガ<br>Shuly ★★ |
| 13:00 |       | 13:00～13:30                                     | 13:00～13:10                        |                                          | 13:00～13:30                             | 13:00～13:10                                 | 13:00～13:30                         |
| 13:30 |       |                                                 | 13:30～14:15<br>ベージュヨガ<br>Mari ★★   | 13:30～14:15<br>パワーヨガ<br>CHIE ★★          |                                         | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>hana ★★         |                                     |
| 14:00 |       |                                                 | 14:15～14:30                        | 14:15～14:30                              |                                         | 14:30～14:40                                 |                                     |
| 14:30 |       | 14:30～15:30<br>ビギナーヨガ<br>AKIM ★                 |                                    |                                          | 14:30～15:30<br>アロマリラククス<br>ヨガ<br>じゅんこ ★ | 14:30～15:30<br>デトックスヨガ<br>CHIE ★★           | 14:30～15:30<br>デトックスヨガ<br>CHIE ★★   |
| 15:00 |       | 15:30～15:40                                     | 15:00～16:00<br>ボディメイクヨガ<br>Yuki ★★ | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>CHIE ★       | 15:30～15:40                             |                                             | 15:30～15:45                         |
| 15:30 |       |                                                 | 16:00～16:10                        | 16:00～16:10                              |                                         |                                             |                                     |
| 16:00 |       | 16:00～17:00<br>リフレッシュヨガ<br>AKIM ★★              | 16:30～17:30<br>ピギナーピラティス<br>Yuki ★ | 16:30～17:30<br>肩こり・腰痛改善<br>ヨガ<br>AKIM ★★ | 16:00～17:00<br>フローヨガ<br>じゅんこ ★★         | 16:00～17:00                                 |                                     |
| 16:30 |       | 17:00～17:30                                     |                                    | 17:30～17:40                              | 17:00～17:30                             |                                             | 16:15～17:15<br>ストレッチングヨガ<br>CHIE ★  |
| 17:00 |       |                                                 |                                    |                                          |                                         |                                             | 17:15～17:30                         |
| 17:30 |       |                                                 | 17:30～19:00                        | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>AKIM ★          | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>YOSHIDA ★      | 18:15～19:15<br>リフレッシュヨガ ら<br>ん ★★           |                                     |
| 18:00 |       |                                                 |                                    |                                          | 19:00～19:10                             | 19:15～19:25                                 |                                     |
| 18:30 |       | 19:00～20:00<br>アロマリラククス<br>ヨガ<br>Natsumi ★      | 19:30 閉館                           | 19:30 閉館                                 |                                         | 19:00～20:00<br>ビューティーヨガ<br>Yumi ★           |                                     |
| 19:00 |       | 20:00～20:10                                     |                                    |                                          | 19:30～20:30<br>パワーヨガ<br>misa ★★         | 19:45～20:30<br>リラククスヨガ<br>らん ★              | 19:00～20:00<br>ビューティーヨガ<br>Yumi ★   |
| 19:30 |       |                                                 |                                    |                                          | 20:30～20:40                             | 20:30～20:40                                 | 19:45～20:30<br>リラククスヨガ<br>らん ★      |
| 20:00 |       | 20:30～21:30<br>フローヨガ<br>Natsumi ★★              |                                    |                                          |                                         | 20:30～21:30<br>ベージュヨガ<br>★★                 | 20:00～20:10                         |
| 20:30 |       | 21:30～21:45                                     |                                    |                                          | 21:00～22:00<br>ヒーリングヨガ<br>misa ★        | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>別府 ゆうこ ★           | 20:30～21:30<br>ベージュヨガ<br>★★         |
| 21:00 |       |                                                 |                                    |                                          |                                         |                                             | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>別府 ゆうこ ★   |
| 21:30 |       |                                                 |                                    |                                          |                                         |                                             | 21:30～21:45                         |
| 22:00 |       | 22:30 閉館                                        |                                    |                                          | 22:30 閉館                                | 22:30 閉館                                    | 22:30 閉館                            |
| 22:30 |       |                                                 |                                    |                                          |                                         |                                             |                                     |

※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、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは断りしております。 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。

CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE  
カルド亀戸 10月8日(木)～10月15日(木)  
スタジオスケジュール

|       | 8日(木) | 9日(金)                                           | 10日(土)                             | 11日(日)                                   | 12日(月)  | 13日(火)                                      | 14日(水)                              | 15日(木) |
|-------|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|-------------------------------------|--------|
| 9:00  | 休館日   |                                                 | 9:00～10:00<br>ストレッチングヨガ<br>yuki ★  | 9:00～10:00<br>ベージュヨガ<br>Yopico ★★        | 特別プログラム |                                             |                                     |        |
| 9:30  |       |                                                 | 10:00～10:10                        | 10:00～10:10                              |         |                                             |                                     |        |
| 10:00 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |
| 10:30 |       | 10:30～11:30<br>ヒーリングヨガ<br>michiyo ★             | 10:30～11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>yuki ★★   | 10:30～11:30<br>アロマ<br>ティーヨガ<br>瑞香 ★      |         | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>michiyo ★★          | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Shuly ★    |        |
| 11:00 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |
| 11:30 |       | 11:30～11:40                                     | 11:30～11:40                        |                                          |         | 11:30～11:40                                 | 11:30～11:40                         |        |
| 12:00 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |
| 12:30 |       | 12:00～13:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>michiyo ★★ | 12:00～13:00<br>リラククスヨガ<br>Mari ★   | 11:30～12:45                              |         | 12:00～13:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>michiyo ★ | 12:00～13:00<br>リフレッシュヨガ<br>Shuly ★★ |        |
| 13:00 |       | 13:00～13:30                                     | 13:00～13:10                        |                                          |         | 13:00～13:10                                 | 13:00～13:30                         |        |
| 13:30 |       |                                                 | 13:30～14:15<br>ベージュヨガ<br>Mari ★★   | 13:30～14:15<br>パワーヨガ<br>CHIE ★★          |         | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>hana ★★         |                                     |        |
| 14:00 |       |                                                 | 14:15～14:30                        | 14:15～14:30                              |         | 14:30～14:40                                 |                                     |        |
| 14:30 |       | 14:30～15:30<br>ビギナーヨガ<br>AKIM ★                 |                                    |                                          |         | 14:30～15:30<br>デトックスヨガ<br>CHIE ★★           | 14:30～15:30<br>デトックスヨガ<br>CHIE ★★   |        |
| 15:00 |       | 15:30～15:40                                     | 15:00～16:00<br>ボディメイクヨガ<br>Yuki ★★ | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>CHIE ★       |         | 15:00～16:00<br>ボディメイクヨガ<br>hana ★★          | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>CHIE ★★ |        |
| 15:30 |       |                                                 | 16:00～16:10                        | 16:00～16:10                              |         |                                             |                                     |        |
| 16:00 |       | 16:00～17:00<br>リフレッシュヨガ<br>AKIM ★★              | 16:30～17:30<br>ピギナーピラティス<br>Yuki ★ | 16:30～17:30<br>肩こり・腰痛改善<br>ヨガ<br>AKIM ★★ |         | 16:00～17:00                                 | 16:15～17:15<br>ストレッチングヨガ<br>CHIE ★  |        |
| 16:30 |       | 17:00～17:30                                     |                                    | 17:30～17:40                              |         |                                             | 17:15～17:30                         |        |
| 17:00 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |
| 17:30 |       |                                                 | 17:30～19:00                        | 18:00～19:00<br>ビギナーヨガ<br>AKIM ★          |         | 18:15～19:15<br>リフレッシュヨガ ら<br>ん ★★           |                                     |        |
| 18:00 |       |                                                 |                                    |                                          |         | 19:15～19:25                                 | 19:00～20:00<br>ビューティーヨガ<br>Yumi ★   |        |
| 18:30 |       | 19:00～20:00<br>アロマリラククス<br>ヨガ<br>Natsumi ★      | 19:30 閉館                           | 19:30 閉館                                 |         | 19:45～20:30<br>リラククスヨガ<br>らん ★              | 20:00～20:10                         |        |
| 19:00 |       | 20:00～20:10                                     |                                    |                                          |         | 20:30～20:40                                 |                                     |        |
| 19:30 |       | 20:30～21:30<br>フローヨガ<br>Natsumi ★★              |                                    |                                          |         | 21:00～22:00<br>ビギナーヨガ<br>別府 ゆうこ ★           | 20:30～21:30<br>ベージュヨガ<br>★★         |        |
| 20:00 |       | 21:30～21:45                                     |                                    |                                          |         |                                             | 21:30～21:45                         |        |
| 20:30 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |
| 21:00 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |
| 21:30 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |
| 22:00 |       | 22:30 閉館                                        |                                    |                                          |         | 22:30 閉館                                    | 22:30 閉館                            |        |
| 22:30 |       |                                                 |                                    |                                          |         |                                             |                                     |        |

| 店舗案内                             | 各プログラムの下の★は<br>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<br>インスタにてお得な情報公開中                                                                                                                                     |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平日:10:00～22:30<br>土日祝:8:30～19:30 | ★……初級<br>★★……中級<br>★★★……上級      |   |
| 休館日                              | コンディショニングクラス<br>週替わり<br>溶岩タイム   |                                                                                                                                                                             |
| 毎週木曜日                            |                                 |                                                                                                                                                                             |