

CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE
カルド亀戸 9月1日(火)〜9月7日(月)
スタジオスケジュール

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
		休館日		9:00〜10:00 ストレッチヨガ yuki ★	9:00〜10:00 ベーンシックヨガ Yopico ★★	
				10:00〜10:10	10:00〜10:10	
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 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 ビュートーヨガ 瑞雪 ★	10:30〜11:30 ビュートーヨガ KAZUKO ★
11:30〜11:40	11:30〜11:40		11:30〜11:40	11:30〜11:40		11:30〜11:40
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 リラクッスヨガ ANNA ★	11:30〜12:45	12:00〜13:00 ベーンシックヨガ KAZUKO ★★
13:00〜13:10	13:00〜13:30		13:00〜13:30	13:00〜13:10		13:00〜13:30
13:30〜14:30 シェイプアップヨガ hana ★★★				13:30〜14:15 ベーンシックヨガ ANNA ★★★	13:30〜14:15 パワーヨガ CHIE ★★★	
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 AKIM ★		14:15〜14:30	
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 ★	14:30〜15:30 アロマリラクッス 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 AKIM ★★	16:00〜16:10	16:00〜16:10	16:00〜17:00 フローヨガ じゅんこ ★★
	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 ★★	17:00〜17:30
18:15〜19:15 リフレッシュヨガ らん ★★				17:30〜19:00		
19:15〜19:25	19:00〜20:00 週替わりレッスン ★		19:00〜20:00 アロマリラクッス ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00〜19:10
19:45〜20:30 リラクッスヨガ らん ★	20:00〜20:10		20:00〜20:10			19:30〜20:30 パワーヨガ misa ★★★
20:30〜20:40	20:30〜21:30 週替わりレッスン ★★		20:30〜21:30 フローヨガ Natsumi ★★			20:30〜20:40
21:00〜22:00 ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★	21:30〜21:45		21:30〜21:45			21:00〜22:00 ヒーリングヨガ misa ★
						21:00〜22:00 別府 ゆうこ ★
22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館

※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退室はご遠慮ください。
※スタジオへのバスアトル、フェイスアトル、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。

CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE
カルド亀戸 9月8日(火)〜9月15日(火)
スタジオスケジュール

8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
		休館日		9:00〜10:00 ストレッチングヨガ yuki ★	9:00〜10:00 ベーンシックヨガ Yopico ★★		
				10:00〜10:10	10:00〜10:10		
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 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 ビュートーヨガ 瑞雪 ★	10:30〜11:30 ビュートーヨガ 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
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 リラクッスヨガ ANNA ★	11:30〜12:45	12:00〜13:00 ベーンシックヨガ KAZUKO ★★	12:00〜13:00 やさしい デトックスヨガ michiyo ★
13:00〜13:10	13:00〜13:30		13:00〜13:30	13:00〜13:10		13:00〜13:30	13:00〜13:10
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 ★★	13:30〜14:15 ベーンシックヨガ 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 ★★★
14:30〜14:40	14:30〜15:30 デトックスヨガ CHIE ★★		15:00〜16:00 ボディコンディショニング ヨガ hana ★★	14:15〜14:30	14:15〜14:30	14:30〜15:30 アロマリラクッス ヨガ じゅんこ ★	14:30〜14:40
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 ★	15:00〜16:00 ストレッティングヨガ CHIE ★	15:00〜16:00 ボディコンディショニング ヨガ hana ★★
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 AKIM ★★	16:00〜16:10	16:00〜16:10	16:00〜17:00 フローヨガ じゅんこ ★★	16:00〜17:00
	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 ★★	17:00〜17:30	
18:15〜19:15 リフレッシュヨガ らん ★★				17:30〜19:00			18:15〜19:15 リフレッシュヨガ らん ★★
19:15〜19:25	19:00〜20:00 週替わりレッスン ★		19:00〜20:00 アロマリラクッス ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00〜19:10	19:15〜19:25
19:45〜20:30 リラクッスヨガ らん ★	20:00〜20:10		20:00〜20:10			19:30〜20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:45〜20:30 リラクッスヨガ らん ★
20:30〜20:40	20:30〜21:30 週替わりレッスン ★★		20:30〜21:30 フローヨガ Natsumi ★★	17:30〜17:40		20:30〜20:40	20:30〜20:40
21:00〜22:00 ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★	21:30〜21:45		21:30〜21:45			21:00〜22:00 ヒーリングヨガ misa ★	21:00〜22:00 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

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	コンディショニングクラス		
毎週木曜日	週替わり 溶岩タイム		