CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE
カルド亀戸 11月16日（月）～ 11月22日（日）
スタジオスケジュール

16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）	22日（日）
9:00					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 ★★
9:30						
10:00					10:00～10:10	10:00～10:10
10:30	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 Shuly ★		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 ★
11:00	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:45
11:30						
12:00	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 Shuly ★★	12:00～13:00 コンディショニング ピラティス michiyo ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ Mari ★	
12:30						
13:00	13:00～13:30	13:00～13:10	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:10	13:30～14:15 パワーヨガ CHIE ★★★
13:30		13:30～14:30 ヴィンヤサフロー ヨガ hana ★★★			13:30～14:15 ベーシックヨガ Mari ★★	
14:00					14:15～14:30	14:15～14:30
14:30	14:30～15:30 アロマリラックス 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 ビギナーヨガ AKIM ★		
15:00	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 ★
15:30						
16:00	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 AKIM ★★	16:00～16:10	16:00～16:10
16:30					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	17:00～17:30		17:15～17:30	17:00～17:30		
17:30					17:30～19:00	17:30～17:40
18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ YOSHIDA ★	18:15～19:15 リフレッシュヨガ らん ★★				18:00～19:00 ビギナーヨガ AKIM ★
18:30						
19:00	19:00～19:10	19:15～19:25	19:00～20:00 ビューティーヨガ ★ Yumi	19:00～20:00 アロマリラックス ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館	19:30 閉館
19:30	19:30～20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:45～20:30 リラックスヨガ らん ★				
20:00	20:30～20:40	20:30～20:40	20:00～20:10	20:00～20:10		
20:30			20:30～21:30 ベーシックヨガ ★★ Yumi	限定レッスン♪ 20:30～21:30 Sound Beat Yoga Natsumi ★★★		
21:00	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		
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館		

休館日

CALDO KAMEIDO STUDIO TIMETABLE
カルド亀戸 11月23日（月）～ 11月30日（月）
スタジオスケジュール

23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	29日（日）	30日（月）
					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 ピラティス michiyo ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Shuly ★		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 ★
	11:30～11:40	11:30～11:40		11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:45	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 Shuly ★★		12:00～13:00 コンディショニング ピラティス michiyo ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ Mari ★		12:00～13:00 ベーシックヨガ 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 ヴィンヤサフロー ヨガ hana ★★★				13:30～14:15 ベーシックヨガ Mari ★★	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	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 アロマリラックス 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	15:30～15:40
					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 ★★	16:00～17:00 フローヨガ じゅんこ ★★
		17:15～17:30		17:00～17:30		17:30～17:40	17:00～17:30
	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 ★	18:00～19:00 ビギナーヨガ YOSHIDA ★
	19:15～19:25	19:00～20:00 ビューティーヨガ ★ Yumi		19:00～20:00 アロマリラックス ヨガ Natsumi ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00～19:10
	19:45～20:30 リラックスヨガ らん ★						19:30～20:30 パワーヨガ misa ★★★
	20:30～20:40	20:00～20:10		20:00～20:10			20:30～20:40
	21:00～22:00 ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★	20:30～21:30 ベーシックヨガ ★★ Yumi		20:30～21:30 フローヨガ Natsumi ★★			21:00～22:00 ヒーリングヨガ misa ★
		21:30～21:45		21:30～21:45			
	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館

祝日プログラム

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。

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	LINE CALDOKAMEIDO
休館日	★★・・・・中級	
毎週木曜日	★★★・・・上級	
	コンディショニングクラス	
	週替わり	
	溶岩タイム	