

CALDO KAMEARI STUDIO TIMETABLE
 カルド亀有 4月16日(木)~4月30日(木) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水・祝)	4月30日(木)
8:00			08:00 OPEN	08:00 OPEN							08:00 OPEN			08:00 OPEN	
8:30	★ 初級	★★ 初中級	8:30~9:30 やさしい デトックスヨガ HIRONO ★	8:30~9:30 リフレッシュヨガ key ★★							8:30~9:30 リフレッシュヨガ MIWA ★★			8:00~9:00	
9:00	時間のみの表記 : 溶岩タイム	★★★ 上級												▼詳細は別紙参照 9:00~10:00 自律神経調整ヨガ 真記子 ★	
9:30															
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00~11:00 テンヤサ フローヨガ HIRONO ★★	10:00~11:00 やさしい フローヨガ key ★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00~11:00 ストレッチング ヨガ MIWA ★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	▼詳細は別紙参照	
10:30	10:30~11:30 陰ヨガ Shuly ★	10:45~11:45 コアトレヨガ kanae ★★	11:00~11:30	11:00~11:30	10:30~11:30 ピューティーヨガ HIRONO ★	10:30~11:30 アロマリフレッシュ ヨガ key ★★	10:30~11:30 ピラティス MIHO ★★	10:30~11:30 陰ヨガ Shuly ★	10:45~11:45 コアトレヨガ kanae ★★		11:00~11:30	10:30~11:30 ピューティーヨガ HIRONO ★	10:30~11:30 アロマリフレッシュ ヨガ key ★★	10:30~11:30 全身コンディ ショニング・ヨガ 真記子 ★★	
11:00					11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00					11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	
11:30															
12:00	12:00~13:00 フローヨガ Shuly ★★	11:45~12:30	12:00~13:00 KaQiLa -脂肪燃焼- UTAKO ★★	12:00~13:00 KaQiLa UTAKO ★	12:30~13:30 ストレッチング ヨガ Sae ★	12:30~13:30 シェイプ アップヨガ nao ★★	12:30~13:30 リラク্সヨガ Mari ★	12:00~13:00 フローヨガ Shuly ★★	11:45~12:30		12:00~13:00 KaQiLa UTAKO ★		12:30~13:30 シェイプ アップヨガ nao ★★	12:30~13:30 リラク্সヨガ Mari ★	▼詳細は別紙参照
12:30															
13:00	13:00~13:30	13:00~14:00 ピューティーヨガ Kirana ★	13:00~13:30	13:00~13:30				13:00~13:30	13:00~14:00 ピューティーヨガ Kirana ★		13:00~13:30	12:30~13:30 ストレッチング ヨガ Sae ★	12:30~13:30 シェイプ アップヨガ nao ★★	12:30~13:30 リラク্সヨガ Mari ★	▼詳細は別紙参照
13:30															
14:00	14:00~15:00 ビギナーヨガ CHIAKI ★	▼隔週で実施 別紙参照 14:30~15:30 パワーヨガまたは ピラティス Kirana ★★	14:00~15:00 ビギナーヨガ maki ★	14:00~15:00 ベーシックヨガ Chai ★★	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ らん ★	14:00~15:00 ベーシックヨガ Mari ★★	14:00~15:00 ビギナーヨガ CHIAKI ★	▼隔週で実施 別紙参照 14:30~15:30 パワーヨガまたは ピラティス Kirana ★★		14:00~15:00 デトックスヨガ ume ★★	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ らん ★	14:00~15:00 ベーシックヨガ Mari ★★	
14:30															
15:00			15:00~16:00		15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30		15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	
15:30	15:30~16:30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI ★★							15:30~16:30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI ★★							▼詳細は別紙参照
16:00	16:00~17:00 リラク্সヨガ かおる ★			16:00~17:00 ピューティーヨガ ★ 石川 悟子	16:00~17:00 ビギナーヨガ ★ 里美	16:00~17:00 ピラティス ★ かおる ★★	16:00~17:00 アロマ ピューティーヨガ あさ美 ★	16:00~17:00 リラク্সヨガ かおる ★	16:00~17:00 リラク্সヨガ かおる ★		16:00~17:00 ピューティーヨガ ★ 石川 悟子	16:00~17:00 ビギナーヨガ ★ 里美	16:00~17:00 ピラティス ★ かおる ★★	16:00~17:00 チェアYOGA ★ あさ美	
16:30	16:30~17:30 骨盤コンディ ショニングヨガ yumi ★★		16:30~17:30		17:00~17:45	17:00~17:45	17:00~18:00	16:30~17:30							▼詳細は別紙参照
17:00		17:00~18:30		17:30~18:30 ボディコンディショニ ングヨガ ★★ 石川 悟子							17:30~18:30 ボディコンディショニ ングヨガ ★★ 石川 悟子		17:00~17:45	17:00~17:45	▼詳細は別紙参照
17:30															
18:00	18:00~19:00 リラク্সヨガ 開沼 美樹 ★		18:00~18:45 リラク্সヨガ yumi ★	18:30~19:00	18:15~19:15 やさしい パワーヨガ ★★ 鷺谷 直子	18:15~19:15 ヒーリングヨガ ★ 鷺谷 直子		18:00~19:00 リラク্সヨガ 開沼 美樹 ★			18:30~19:00	18:15~19:15 やさしい パワーヨガ ★★ 鷺谷 直子	18:15~19:15 ヒーリングヨガ ★ 鷺谷 直子	18:30~19:00	
18:30			18:45~19:00												
19:00		19:00~20:00 姿勢改善ヨガ Sae ★★						19:00~20:00 ヒーリングヨガ yumi ★			19:00~20:00 ベーシックヨガ さわか ★★				
19:30	19:30~20:30 アロマ デトックスヨガ yumi ★★		19:30 閉館	19:30 閉館	19:45~20:30 デトックスヨガ らん ★★	19:45~20:45 ストレッチ HIRO ★		19:30~20:30 アロマ デトックスヨガ yumi ★★			19:30 閉館		19:45~20:30 デトックスヨガ らん ★★	19:45~20:45 ストレッチ HIRO ★	
20:00		20:30~21:30 アロマ ビギナーヨガ Sae ★													
20:30					21:00~22:00 リラク্সヨガ らん ★		21:30~22:00								
21:00	21:00~22:00 ピューティーヨガ 開沼 美樹 ★	21:30~22:00						21:00~22:00 ピューティーヨガ 開沼 美樹 ★					21:15~22:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★		
21:30									21:30 閉館						
22:00															
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館							

休館日

休館日

※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。
 ※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。
 ※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に途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバス、トイレ、お水以外のお持ち込みはお断りしております。袋の持ち込みの際は貸出用または条件を満たしたもののみ可。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※溶岩タイムは、自由に入出可能ですが、マンスリー会員様に限り、溶岩タイムのみの利用の場合1回分を消化します。ご注意ください。
 ※レッスン中・溶岩タイム中はマットの上にはタオルを敷いてご利用下さい。

【4月休館日のお知らせ】
 5日(日)・15日(水)
 25日(土)・30日(木)