

CALDO KAMEARI STUDIO TIMETABLE

カルド亀有 7月16日(木)~7月31日(金) スタジオスケジュール

祝日プログラム
※詳細は別紙参照

時間	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
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 ベシクヨガ 真記子 ★★	8:30~9:30 リンバ・ ビューティーヨガ 真記子 ★						8:30~9:30 リフレッシュヨガ 真記子 ★★					
9:00	★★★ 上級	時間のみの表記 : 溶岩タイム														
9:30					9:30~10:00											
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00~11:00 ヴィンヤサ フローヨガ HIRONO ★★★	10:00~11:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★		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 真記子 ★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30	10:30~11:30 陰ヨガ Shuly ★	10:30~11:30 コアトレヨガ kanae ★★			10:00~11:00 ヴィンヤサ・ パワーヨガ 真記子 ★★★	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 ★	10:30~11:30 コアトレヨガ kanae ★★		11:00~11:30	10:30~11:30 ビューティーヨガ MAYUKA ★	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 ★	
11:00			11:00~11:30	11:00~11:30												
11:30					11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00									
12:00	12:00~13:00 フローヨガ Shuly ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ kanae ★	12:00~13:00 デトックスヨガ 小泉 えつこ ★★	12:00~13:00 KaQila UTAKO ★				12:00~13:00 フローヨガ Shuly ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ kanae ★		12:00~13:00 KaQila UTAKO ★					12:00~13:00 フローヨガ Shuly ★★
12:30					12:30~13:30 アロマ 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 リラクソスヨガ Mari ★					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 リラクソスヨガ Mari ★		
13:00	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30				13:00~13:30	13:00~13:30		13:00~13:30					13:00~13:30
13:30																
14:00	14:00~15:00 ピギナーヨガ CHIAKI ★	14:00~15:00 デトックスヨガ Kirana ★★	14:00~15:00 ピギナーヨガ maki ★	14:00~15:00 コアトレヨガ ★★ CHIAKI	14:00~15:00 夏の養生ヨガ Sae ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ らん ★	14:00~15:00 ベシクヨガ Mari ★★	14:00~15:00 ピギナーヨガ CHIAKI ★	14:00~15:00 デトックスヨガ Kirana ★★		14:00~15:00 ベシクヨガ michi ★★	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 ベシクヨガ Mari ★★	14:00~15:00 ピギナーヨガ CHIAKI ★	
14:30																
15:00		15:00~15:30	15:00~16:00	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 ★★★	16:00~17:00 リラクソスヨガ かおる ★						15:30~16:30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI ★★★	16:00~17:00 リラクソスヨガ かおる ★							15:30~16:30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI ★★★
16:00			16:30~17:30 骨盤コンディ ショニングヨガ yumi ★★	16:00~17:00 ビューティーヨガ 石川 悟子 ★	16:00~17:00 夏の疲れを整える 自律神経ケアヨガ key ★	16:00~17:00 ピラティス かおる ★★	16:00~17:00 アロマ ビューティーヨガ あさ美 ★				16:00~17:00 ビューティーヨガ 石川 悟子 ★	16:00~17:00 ピギナーヨガ 里美 ★	16:00~17:00 ピラティス かおる ★★	16:00~17:00 アロマ ビューティーヨガ あさ美 ★		
16:30	16:30~17:30							16:30~17:30								
17:00		17:00~18:30														
17:30				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 デトックスヨガ らん ★★		17:00~17:45	17:00~18:00			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	17:00~18:00		
18:00	18:00~19:00 リラクソスヨガ 開沼 美樹 ★		18:00~18:45 リラクソスヨガ yumi ★	18:30~19:00	18:30~19:00			18:00~19:00 リラクソスヨガ 開沼 美樹 ★				18:15~19:15 やさしい パワーヨガ 鷲谷 直子 ★★	18:15~19:15 ヒーリングヨガ 鷲谷 直子 ★			18:00~19:00 リラクソスヨガ 開沼 美樹 ★
18:30			18:45~19:00													
19:00		19:00~20:00 フローヨガ 真記子 ★★												19:00~20:00 ヒーリングヨガ yumi ★		
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	19:30 閉館			19:30~20:30 アロマ デトックスヨガ yumi ★★	19:00~20:00 ヒーリングヨガ yumi ★		19:30 閉館			19:00~20:00 ヒーリングヨガ yumi ★	19:30~20:30 アロマ デトックスヨガ yumi ★★	
20:00						19:45~20:45 ストレッチ HIRO ★					19:45~20:30 デトックスヨガ らん ★★	19:45~20:45 ストレッチ HIRO ★				
20:30		20:30~21:30 ヒーリングヨガ 真記子 ★												20:30~21:30 ヒーリングヨガ yumi ★★		
21:00	21:00~22:00 ビューティーヨガ 開沼 美樹 ★					21:15~22:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★		21:00~22:00 ビューティーヨガ 開沼 美樹 ★	21:30~22:00					21:00~22:00 ビューティーヨガ 開沼 美樹 ★		
21:30		21:30~22:00														
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		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。袋の持ち込みの際は貸出用または条件を満たしたのもののみ可。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※溶岩タイムは、自由出入り可能ですが、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タオルを敷いてご利用下さい。

《7月休館日のお知らせ》
 5日(日)・15日(水)
 25日(土)・31日(金)