

CALDO KAMEARI STUDIO TIMETABLE
カルド亀有 8月17日(月)～8月31日(月)スタジオスケジュール

※インストラクター・レッスン内容・レッスン時間に変動のある箇所もございます。

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	
8:00						08:00 OPEN	08:00 OPEN						08:00 OPEN	08:00 OPEN		8:00
8:30	★ 初級	★★ 初中級	★★★ 上級	時間のみの表記 ：溶岩タイム		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 真記子 ★★						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 真記子 ★★		8:30
9:00																9:00
9:30																9:30
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	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 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
10:30	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 nao ★★	10:30～11:30 陰ヨガ Shuly ★	10:30～11:30 コアトレヨガ kanae ★★	11:00～11:30	11:00～11:30	10:30～11:30 ビューティーヨガ MAYUKA ★		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	11:00～11:30		10:30
11:00																11:00
11:30	11:30～12:00	11:30～12:00	11:30～12:00	45m		▼8月末まで		11:30～12:00		11:30～12:00	45m		▼8月末まで			11:30
12:00				12:00～12:45 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 ★	45m			12:00～12:45 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
12:30	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 リラックスヨガ Mari ★	12:45～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	12:30～13:15 ストレッチングヨガ MAYUKA ★		12:30～13:30 リラックスヨガ Mari ★	12:45～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30		12:30
13:00								13:15～13:30								13:00
13:30			45m							45m						13:30
14:00	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 ★	14:00～14:45 ベーシックヨガ Mari ★★	14:00～15:00 ビギナーヨガ CHIAKI ★	14:00～15:00 デトックスヨガ Kirana ★★	14:00～15:00 ビギナーヨガ maki ★	14:00～15:00 ベーシックヨガ michi ★★	14:00～15:00 リフレッシュヨガ 里美 ★★		14:00～14:45 ベーシックヨガ Mari ★★	14:00～15:00 ビギナーヨガ CHIAKI ★	14:00～15:00 デトックスヨガ Kirana ★★	14:00～15:00 ビギナーヨガ maki ★	14:00～15:00 ベーシックヨガ michi ★★		14:00
14:30																14:30
15:00	15:00～15:30	15:00～15:30	14:45～15:30		15:00～15:30	15:00～16:00		15:00～15:30		14:45～15:30		15:00～15:30	15:00～16:00	15:00～15:30		15:00
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★ ★★					15:30
16:00	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 ビューティーヨガ あさ美 ★		16:00～17:00 リラックスヨガ かおる ★	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 真記子 ★	16:00～17:00 ビギナーヨガ 里美 ★		16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ あさ美 ★		16:00～17:00 ストレッチングヨガ Sae ★	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 真記子 ★		16:00
16:30				16:30～17:30												16:30
17:00	17:00～17:45	17:00～17:45	17:00～18:00		17:00～18:30		45m	17:00～17:45		17:00～18:00		17:00～18:30		45m		17:00
17:30							17:30～18:15 ボディコンディショ ニングヨガ 真記子 ★★							17:30～18:15 ボディコンディショ ニングヨガ 真記子 ★★		17:30
18:00	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 リラックスヨガ 開沼 美樹 ★		18:00～18:45 リラックスヨガ yumi ★	18:15～19:00	18:15～19:15 やさしい パワーヨガ 鷺谷 直子 ★★			18:00～19:00 リラックスヨガ 開沼 美樹 ★		18:00～18:45 リラックスヨガ yumi ★	18:15～19:00		18:00
18:30						18:45～19:00							18:45～19:00			18:30
19:00			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 ★★	19:00～20:00 フローヨガ 真記子 ★★	19:30 閉館	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 ★★	19:00～20:00 フローヨガ 真記子 ★★	19:30 閉館	19:30 閉館		19:00
19:30	19:45～20:30 デトックスヨガ らん ★★	19:45～20:45 ストレッチ HIRO ★						19:45～20:30 デトックスヨガ らん ★★								19:30
20:00			20:30～21:30 フローヨガ yumi ★★		20:30～21:30 ヒーリングヨガ 真記子 ★					20:30～21:30 フローヨガ yumi ★★		20:30～21:30 ヒーリングヨガ 真記子 ★		21:30～22:00		20:00
20:30																20:30
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ らん ★	21:15～22:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	21:30～22:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ 開沼 美樹 ★	21:30～22:00			21:00～22:00 リラックスヨガ らん ★		21:30～22:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ 開沼 美樹 ★	21:30～22:00				21:00
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

※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。

《8月休館日のお知らせ》
5日(水)・14(金)・15日(土)
25日(火)・31日(月)