

CALDO KAMEARI STUDIO TIMETABLE
カルド亀有 9月1日(火)～9月16日(水) スタジオスケジュール

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

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)		
8:00					休館日	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 ベーシックヨガ 真記子 ★★						8:30～9:30 やさしい デトックスヨガ MARI ★	8:30～9:30 ベーシックヨガ 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		10:00～11:00 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	10:00 OPEN	10:00～11:00 ヴィンヤサフローヨガ MARI ★★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00
10:30	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 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	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
11:00																		11:00
11:30	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		11:30～12:00	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 陰ヨガ Shuly ★				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 やさしいパワーヨガ CHISAKA ★★	12:00～13:00 KaQiLa UTAKO ★	12:00～13:00 KaQiLa UTAKO ★				12:00
12:30	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	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 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	12:30～13:30 ストレッチング ヨガ Sae ★		12:30～13:30 リラックスヨガ Mari ★	12:30
13:00																		13:00
13:30																		13:30
14:00	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 パワーヨガ Shuly ★★★	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 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 姿勢改善ヨガ Sae ★★		14:00～14:45 ベーシックヨガ Mari ★★	14:00
14:30		14:45～15:30		15:00～15:30		15:00～15:45	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	14:45～15:30		15:00～15:30	15:00～16:00	15:00～15:45	15:00～15:30		14:45～15:30	14:30
15:00	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 ★★★							15:00
15:30																		15:30
16:00	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 かおる ★		16:15～17:00 やさしいフローヨガ MARI ★	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 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 かおる ★		16:15～17:00 やさしいフローヨガ MARI ★	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
16:30			16:30～17:30								16:30～17:30		16:30～17:30 骨盤コンディ ショニングヨガ yumi ★★					16:30
17:00	17:00～17:45	17:00～18:00		17:00～18:30			17:00～17:45	17:00～17:45	17:00～17:45	17:00～18:00		17:00～18:30			17:00～17:45		17:00～18:00	17:00
17:30						17:30～18:30 デトックスヨガ MARI ★★								17:30～18:30 デトックスヨガ MARI ★★				17:30
18:00	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 ★				18:15～19:15 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 ★	18:15～19:15 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 ★	17:30～18:30 デトックスヨガ MARI ★★		18:15～19:15 やさしい パワーヨガ 鷺谷 直子 ★★		18:00
18:30		19:00～20:00 ヒーリングヨガ yumi ★		19:00～20:00 フローヨガ 真記子 ★★		18:30～19:00				19:00～20:00 ヒーリングヨガ yumi ★		19:00～20:00 フローヨガ 真記子 ★★		18:30～19:00			19:00～20:00 ヒーリングヨガ yumi ★	18:30
19:00			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 ★	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 ★★		19:00	
19:30	19:45～20:45 ストレッチ HIRO ★																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 ★					20:30～21:30 フローヨガ yumi ★★	20:00	
20:30			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 ★	21:15～22:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	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 リラックスヨガ らん ★		21:30～22:00	20:30	
21:00	21:15～22:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★	21:30～22:00							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 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。
※スタジオ後のバスタオル、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。

《9月休館日のお知らせ》
5日(土)・15日(火)
25日(金)・30日(水)