

CALDO KAMEARI STUDIO TIMETABLE  
カルド亀有 9月17日(木)～9月30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。

祝日営業  
レッスン詳細別紙参照

| 9月17日(木)                                  |  | 9月18日(金)                               | 9月19日(土)                                        | 9月20日(日)                              | 9月21日(月)                                             | 9月22日(火)                                  | 9月23日(水)                                                     | 9月24日(木)                                  | 9月25日(金) | 9月26日(土)                                        | 9月27日(日)                             | 9月28日(月)                                 | 9月29日(火)                                   | 9月30日(水) |
|-------------------------------------------|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|
| 08:00                                     |  |                                        | 08:00 OPEN                                      | 08:00 OPEN                            | 08:00 OPEN                                           | 08:00 OPEN                                | 08:00 OPEN                                                   |                                           |          | 08:00 OPEN                                      | 08:00 OPEN                           |                                          |                                            | 08:00    |
| ★ 初級                                      |  | ★★ 初中級                                 | ▼9月末まで                                          |                                       |                                                      |                                           |                                                              |                                           |          | ▼9月末まで                                          |                                      |                                          |                                            |          |
| ★★★ 上級                                    |  | 時間のみの表記<br>：溶岩タイム                      | 8:30～9:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>HIRONO ★        | 8:30～9:30<br>リフレッシュヨガ<br>真記子<br>★★    | 8:30～9:30<br>一日のはじまりヨガ<br>michi<br>★★                | 8:30～9:15<br>ビギナーヨガ<br>三谷 教子 ★            | 8:30～9:30<br>朝のストレッチヨガ<br>MIWA ★                             |                                           |          | 8:30～9:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>HIRONO ★        | 8:30～9:30<br>リフレッシュヨガ<br>真記子<br>★★   |                                          |                                            |          |
| 9:30                                      |  |                                        | ▼9月末まで                                          |                                       |                                                      |                                           | 9:30～9:45                                                    |                                           |          | ▼9月末まで                                          |                                      |                                          |                                            |          |
| 10:00 OPEN                                |  | 10:00 OPEN                             | 10:00～11:00<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>HIRONO ★★★     | 10:00～11:00<br>ストレッチングヨガ<br>真記子<br>★  | 10:00～11:00<br>Full Body Power Yoga<br>MAYUKA<br>★★★ | 10:00～11:00<br>背骨コンディ<br>ショニング<br>三谷教子 ★★ | 10:15～11:00<br>ボディメイクヨガ<br>MIWA ★★                           | 10:00 OPEN                                |          | 10:00～11:00<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>HIRONO ★★★     | 10:00～11:00<br>ストレッチングヨガ<br>真記子<br>★ | 10:00 OPEN                               | 10:00 OPEN                                 |          |
| 10:30～11:30<br>陰ヨガ<br>Shuly<br>★          |  | 10:30～11:30<br>コアトレヨガ<br>kanae<br>★★   | 11:00～11:30                                     | 11:00～11:30                           | 11:00～11:30                                          | 11:00～11:45                               | 11:00～11:30                                                  | 10:30～11:30<br>陰ヨガ<br>Shuly<br>★          |          | 11:00～11:30                                     | 11:00～11:30                          | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>MAYUKA<br>★   | 10:30～11:30<br>アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>key ★★   |          |
| 11:30                                     |  |                                        |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              |                                           |          |                                                 |                                      | 11:30～12:00                              | 11:30～12:00                                |          |
| 12:00～12:45<br>フローヨガ<br>Shuly ★★          |  | 12:00～13:00<br>ヒーリングヨガ<br>kanae<br>★   | 12:00～13:00<br>やさしいパワーヨガ<br>CHISAKA<br>★★       | 12:00～13:00<br>KaQiLa<br>UTAKO<br>★   | 12:00～13:00<br>ほぐしヨガ<br>Sae<br>★                     | 12:15～13:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>MIWA ★★      | 12:00～13:00<br>癒しのヨガ<br>三谷教子<br>★                            | 12:00～12:45<br>フローヨガ<br>Shuly ★★          |          | 12:00～13:00<br>ピラティス<br>江角 まゆ ★★                | 12:00～13:00<br>KaQiLa<br>UTAKO<br>★  |                                          |                                            |          |
| 12:45～13:30                               |  | 13:00～13:30                            | 13:00～13:30                                     | 13:00～13:30                           | 13:00～13:30                                          | 13:00～13:30                               | 13:00～13:30                                                  | 12:45～13:30                               |          | 13:00～13:30                                     | 13:00～13:30                          | 12:30～13:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>Sae ★    | 12:30～13:30<br>シェイプアップヨガ<br>nao<br>★★★     |          |
| 13:30                                     |  |                                        |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              |                                           |          |                                                 |                                      |                                          |                                            |          |
| 14:00～15:00<br>ビギナーヨガ<br>CHIAKI<br>★      |  | 14:00～15:00<br>デトックスヨガ<br>Kirana<br>★★ | 14:00～15:00<br>ビギナーヨガ<br>maki<br>★              | 14:00～15:00<br>ベーシックヨガ<br>michi<br>★★ | 14:00～15:00<br>アロマ姿勢改善ヨガ<br>Sae ★★                   | 14:00～15:00<br>シェイプアップヨガ<br>MIWA ★★★      | 14:00～15:00<br>骨盤コンディショニ<br>ングヨガ<br>三谷教子 ★★                  | 14:00～15:00<br>ビギナーヨガ<br>CHIAKI<br>★      |          | 14:00～15:00<br>ビギナーヨガ<br>maki<br>★              | 14:00～15:00<br>パワーヨガ<br>CHIAKI ★★★   | 14:00～15:00<br>姿勢改善ヨガ<br>Sae<br>★★       | 14:00～15:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>らん ★     |          |
| 15:00                                     |  | 15:00～15:30                            | 15:00～16:00                                     | 15:00～15:45                           | 15:00～15:30                                          | 15:00～15:30                               | 15:00～15:30                                                  |                                           |          | 15:00～16:00                                     | 15:00～15:45                          | 15:00～15:30                              | 15:00～15:30                                |          |
| 15:30～16:30<br>シェイプアップヨガ<br>CHIAKI★<br>★★ |  | ▼9月末まで                                 |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              | 15:30～16:30<br>シェイプアップヨガ<br>CHIAKI★<br>★★ |          |                                                 |                                      |                                          | ▼9月末まで                                     |          |
| 16:00                                     |  | 16:00～17:00<br>ビューティーヨガ<br>かおる<br>★    |                                                 | 16:15～17:00<br>やさしいフローヨガ<br>MARI ★    | 16:00～17:00<br>秋のやさしい<br>リフレッシュヨガ<br>里美 ★            | 16:00～17:00<br>アロマヒーリングヨガ<br>鷺谷 直子<br>★   | 16:00～16:45<br>アロマビューティー<br>デトックスヨガ<br>あさ美 ★★<br>16:45～17:00 |                                           |          |                                                 |                                      | 16:00～17:00<br>ビギナーヨガ<br>里美<br>★         | 16:00～17:00<br>ピラティス<br>かおる<br>★★          |          |
| 16:30～17:30                               |  |                                        | 16:30～17:30<br>骨盤コンディ<br>ショニングヨガ<br>yumi ★★     |                                       |                                                      |                                           | 17:00～17:30                                                  | 16:30～17:30                               |          | 16:30～17:30<br>骨盤コンディ<br>ショニングヨガ<br>yumi ★★     |                                      | 17:00～17:45                              | 17:00～17:45                                |          |
| 17:30                                     |  | 17:00～18:30                            |                                                 | 17:30～18:30<br>デトックスヨガ<br>MARI ★★     | 17:30～18:30<br>お腹すっきりヨガ<br>鷺谷 直子 ★★                  |                                           | 17:30～18:30<br>ビギナーヨガ<br>みく<br>★                             |                                           |          |                                                 | 17:30～18:30<br>デトックスヨガ<br>MARI ★★    |                                          |                                            |          |
| 18:00～19:00<br>リラックスヨガ<br>開沼 美樹<br>★      |  |                                        | 18:00～18:45<br>リラックスヨガ<br>yumi ★<br>18:45～19:00 | 18:30～19:00                           | 18:30～19:00                                          | 18:45～19:00                               | 18:30～19:00                                                  | 18:00～19:00<br>リラックスヨガ<br>開沼 美樹<br>★      |          | 18:00～18:45<br>リラックスヨガ<br>yumi ★<br>18:45～19:00 | 18:30～19:00                          | 18:15～19:15<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>鷺谷 直子 ★★ | 18:15～19:15<br>ヒーリングヨガ<br>鷺谷 直子<br>★       |          |
| 19:00                                     |  | 19:00～20:00<br>フローヨガ<br>MARI<br>★★     | 19:30 閉館                                        | 19:30 閉館                              | 19:30 閉館                                             | 19:30 閉館                                  | 19:30 閉館                                                     |                                           |          | 19:30 閉館                                        | 19:30 閉館                             |                                          |                                            |          |
| 19:30～20:30<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>yumi ★★  |  |                                        |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              | 19:30～20:30<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>yumi ★★  |          |                                                 |                                      | 19:45～20:30<br>デトックスヨガ<br>らん ★★          | 19:45～20:45<br>ストレッチ<br>HIRO<br>★          |          |
| 20:30                                     |  | 20:30～21:30<br>リラックスヨガ<br>MARI<br>★    |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              |                                           |          |                                                 |                                      |                                          |                                            |          |
| 21:00～22:00<br>ビューティーヨガ<br>開沼 美樹<br>★     |  | 21:30～22:00                            |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              | 21:00～22:00<br>ビューティーヨガ<br>開沼 美樹<br>★     |          |                                                 |                                      | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>らん<br>★        | 21:15～22:00<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>HIRO ★★ |          |
| 22:00                                     |  |                                        |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              |                                           |          |                                                 |                                      |                                          |                                            |          |
| 22:30 閉館                                  |  | 22:30 閉館                               |                                                 |                                       |                                                      |                                           |                                                              | 22:30 閉館                                  |          |                                                 |                                      | 22:30 閉館                                 | 22:30 閉館                                   | 22:30    |

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。

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