

CALDO KAMEARI STUDIO TIMETABLE
カルド亀有 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

★ 初級		★★ 初中级		★★★ 上級		時間のみの表記 ：溶岩タイム		※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。						8周年イベントウィーク																	
10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)													
08:00				▼OPEN時間要注意 08:30 OPEN		08:00 OPEN		休館日					▼OPEN時間要注意 08:30 OPEN	08:00 OPEN	08:00 OPEN			※事前予約制 詳細は別紙参照 ください													
8:30				9:00～10:00 やさしい デトックスヨガ MARI ★		8:30～9:30 リフレッシュヨガ 真記子 ★★							9:00～10:00 やさしい デトックスヨガ MARI ★	8:30～9:30 ベシックスヨガ 真記子 ★★	8:30～9:30 ビギナーヨガ みく ★																
9:00																															
9:30															9:30～10:00																
10:00		10:00 OPEN							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 真記子 ★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00～11:30 有料レッスン ★1.5 MAYUKA												
10:30		10:30～11:30 陰ヨガ Shuly ★		10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ MARI ★★★		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 ★★	10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ MARI ★★★	10:30～11:30 骨盤底筋ヨガ× ピラティス MAYUKA ★★	10:30～11:30 骨格から美お腹！ 股関節リリースヨガ key ★★	10:30～11:30 ヨガ&リズム体操 MIHO ★★															
11:00						11:00～11:30																									
11:30									11:30～12:00	11:30～12:00	11:30～11:45				11:30～12:00	11:30～12:15	11:30～12:00														
12:00		12:00～13:00 ヒーリングヨガ kanae ★		12:00～13:00 デトックスヨガ ume ★★		12:00～13:00 KaQiLa UTAKO ★						12:15～13:00 フローヨガ Shuly ★★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ kanae ★	12:00～13:00 KaQiLa～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	12:00～13:00 KaQiLa UTAKO ★																
12:30									12:30～13:30 シェイプアップヨガ nao ★★★	12:30～13:30 リラクセスヨガ Mari ★			12:00～13:00 ヒーリングヨガ kanae ★	12:00～13:00 KaQiLa～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	12:00～13:00 KaQiLa UTAKO ★	12:30～13:30 めぐりヨガ Sae ★	12:45～13:30 デトックスヨガ らん ★★			12:30～13:30 リラクセスヨガ 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																	
13:30																															
14:00		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 ベシックスヨガ michi ★★		14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ らん ★	14:00～14:45 ベシックスヨガ 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 パワーヨガ CHIAKI ★★★	14:00～15:00 ゆったりフローヨガ Sae ★★	14:00～15:00 アロマキャンドル リラクセスヨガ らん ★	14:00～15:00 お腹に効く！ ベシックスヨガ Mari ★★															
14:30		15:00～15:30		15:00～16:00		15:00～15:45		15:00～15:30	14:45～15:30			15:00～15:30	15:00～16:00	15:00～15:45	15:00～15:30	15:00～15:30	14:45～15:30														
15:00											15:30～16:30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI ★★		15:00～16:00																		
15:30		16:00～17:00 ビギナーヨガ michi ★		16:30～17:30 骨盤コンディ ショニングヨガ yumi ★★		16:15～17:00 やさしいフローヨガ CHISAKA ★		16:00～17:00 ピラティス(ゆるHOT) 小泉えつこ ★★	16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ あさ美 ★	16:00～17:00 アロマ ビギナーヨガ michi ★		16:00～17:00 ビューティーヨガ MARI ★	16:15～17:00 ビューティーヨガ MARI ★	16:00～17:00 秋のセルフレケアヨガ 里美 ★	16:00～17:00 ピラティス(ゆるHOT) 小泉えつこ ★★	16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ あさ美 ★															
16:00										16:30～17:30			16:30～17:30 骨盤コンディ ショニングヨガ yumi ★★																		
16:30		17:00～18:30						17:00～17:45	17:00～18:00			17:00～18:30				17:00～17:45	17:00～18:00														
17:00																															
17:30																															
18:00		18:00～19:00 リラクセスヨガ 開沼 美樹 ★		18:00～18:45 リラクセスヨガ yumi ★		17:30～18:30 デトックスヨガ CHISAKA ★★		18:15～19:15 ヒーリングヨガ 鷺谷 直子 ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ 開沼 美樹 ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ 開沼 美樹 ★		18:00～18:45 リラクセスヨガ yumi ★	17:30～18:30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI ★★	17:30～18:30 新しい空気を 巡らせるヨガ michi ★★	18:15～19:15 アロマヒーリングヨガ ～リンパ&DEEプリ ラックス～ 鷺谷 直子 ★	19:00～20:00 ムーンサイクルヨガ yumi ★															
18:30				18:45～19:00		18:30～19:00								18:30～19:00	18:30～19:00																
19:00		19:00～20:00 フローヨガ 真記子 ★★		19:30 閉館		19:30 閉館					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								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 ★★					19:45～20:45 ストレッチ HIRO ★															
20:00		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																															
21:00		21:00～22:00 ビューティーヨガ 開沼 美樹 ★		21:30～22:00				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		21:15～22:00 ボディメイク エクササイズ HIRO ★★		21:30～22:00														
21:30																															
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															
※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。															
																《10月休館日のお知らせ》 5日(月)・15日(木) 25日(日)・31日(土)															