

CALDO KAMEARI STUDIO TIMETABLE
カルド亀有 10月16日(金)～10月31日(土)スタジオスケジュール

8周年イベントウィーク		★ 初級	★★ 初中級	★★★ 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。									
10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
	08：00 OPEN	08：00 OPEN						08：00 OPEN							
	8：30～9：30 透明感アップ！ ビューティー クリアリングヨガ MAKO ★	8：30～9：30 ベーシックヨガ 真記子 ★★						8：30～9：30 ビギナーヨガ みく ★							
	9：30～10：00							9：30～10：00							
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 OPEN	10：00 OPEN	10：00 OPEN	10：00 OPEN	
10：30～11：30 ヨガxピラティスフロア kanae ★★	10：30～11：30 ヴィンヤサフロアヨガ MARI ★★★	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 ★	10：30～11：30 コアトレヨガ kanae ★★	10：30～11：30 ヴィンヤサフロアヨガ MARI ★★★		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 ★	10：30～11：30 コアトレヨガ kanae ★★	
			11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～12：45				11：30～12：00	11：30～12：15	11：30～12：00	11：30～12：45		
12：00～13：00 秋のめぐりアップ！ 冷え・コリ解消 リセットヨガ kanae ★	12：00～13：00 秋の代謝アップヨガ 里美 ★★	12：00～13：00 KaQila UTAKO ★	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 ★	12：15～13：00 フローヨガ Shuly ★★	12：00～13：00 ヒーリングヨガ kanae ★	12：00～13：00 デトックスヨガ ume ★★		12：30～13：30 ストレッチング ヨガ Sae ★	12：45～13：30 デトックスヨガ らん ★★	12：30～13：30 リラックスヨガ Mari ★	12：15～13：00 フローヨガ Shuly ★★	12：00～13：00 ヒーリングヨガ kanae ★	
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	
14：00～15：00 腸活！デトックスヨガ Kirana ★★	14：00～15：00 自律神経が ととのうヨガ maki ★	14：00～15：00 パワーヨガ CHIAKI ★★★	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 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 ★★	
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	15：00～16：00		15：00～15：30	15：00～15：30	14：45～15：30		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 ★★		
16：00～17：00 アロマビギナーヨガ michi ★	16：30～17：30 背骨コンディ ショニング yumi ★★	16：15～17：00 ビューティーヨガ MARI ★	16：00～17：00 ビギナーヨガ 里美 ★	16：00～17：00 ピラティス(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 ★	16：30～17：30	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 ★★		16：00～17：00 ビギナーヨガ 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 ★	16：30～17：30	16：00～17：00 ビギナーヨガ michi ★	
17：00～18：30			17：00～17：45	17：00～17：45	17：00～18：00		17：00～18：30			17：00～17：45	17：00～17：45	17：00～18：00		17：00～18：30	
	18：00～18：45 キャンドル リラックスヨガ yumi ★	18：30～19：00				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 ★		18：15～19：15 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 ★		
19：00～20：00 ゆがみ解消・調整ヨガ 真記子 ★★	19：30 閉館	19：30 閉館			19：00～20：00 ヒーリングヨガ yumi ★		19：00～20：00 フローヨガ 真記子 ★★					19：00～20：00 ヒーリングヨガ yumi ★		19：00～20：00 フローヨガ 真記子 ★★	
			19：45～20：30 デトックスヨガ らん ★★	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 ★★				19：45～20：30 デトックスヨガ らん ★★	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 ★★		
20：30～21：30 自律神経調整ヨガ 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 ★★		20：30～21：30 ヒーリングヨガ 真記子 ★	
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 ★★	21：30～22：00	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 ★	21：15～22：00 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	
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	

※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注意ください。
※スタジオへのバスパオル、フェイスパオル、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、自由に入出可能ですが、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)