CALDO　KAMEARI　STUDIO　TIMETABLE
カルド亀有　11月16日（月）～11月30日（月）スタジオスケジュール

★　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。

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	祝日営業 11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
8:00						08：00　OPEN	08：00　OPEN	08：00　OPEN					08：00　OPEN	08：00　OPEN	
8:30						8：30～9：30 やさしい デトックスヨガ SUN　★	8：30～9：30 リフレッシュヨガ 真記子 ★★	8：30～9：30 ビギナーヨガ みく ★					8：30～9：30 やさしい デトックスヨガ SUN　★	8：30～9：30 リフレッシュヨガ 真記子 ★★	
9:00						9：30～10：00		9：30～10：00					9：30～10：00		
9:30															
10:00	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　OPEN		10：00　OPEN	10：00　OPEN		10：00～11：00 ストレッチングヨガ 真記子 ★	
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 MIHO ★★	10：30～11：30 陰ヨガ Shuly ★	10：30～11：30 コアトレヨガ kanae ★★	10：30～11：30 パワーヨガ SUN ★★★	11：00～11：30	10：30～11：30 美ボディシェイプヨガ MAYUKA ★★★	10：30～11：30 アロマ リフレッシュヨガ key　★★		10：30～11：30 陰ヨガ Shuly ★	10：30～11：30 コアトレヨガ kanae ★★	10：30～11：30 パワーヨガ SUN ★★★	11：00～11：30	
11:00															
11:30	11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～11：45				11：30～12：00	11：30～12：00		11：30～11：45				
12:00				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 ★				12：15～13：00 フローヨガ Shuly　★★	12：00～13：00 ヒーリングヨガ kanae ★	12：00～13：00 ビギナーヨガ みく ★	12：00～13：00 KaQiLa UTAKO ★	
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 ビギナーヨガ みく ★					12：30～13：30 アロマ ストレッチングヨガ Sae　★	12：30～13：30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★						
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	13：00～13：30	
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　★	14：00～15：00 やさしいパワーヨガ 真記子 ★★	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 リラックスヨガ maki ★	14：00～15：00 パワーヨガ CHIAKI ★★★	14：00～15：00 冬の養生ヨガ Sae ★★	14：00～15：00 やさしい デトックスヨガ らん　★		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 リラックスヨガ maki ★	14：00～15：00 パワーヨガ yu-ki ★★★	
14:30															
15:00	15：00～15：30	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			15：00～15：30	15：00～16：00	15：00～15：45	
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	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　★★	16：15～17：00 ビューティーヨガ MARI　★	16：00～17：00 温活セルフケアヨガ 里美　★	16：00～17：00 ピラティス(ゆるHOT) 小泉えつこ ★★		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　★★	16：15～17：00 ビューティーヨガ MARI　★	
16:30															
17:00	17：00～17：45	17：00～17：45	17：00～18：00		17：00～18：30		17：30～18：30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI　★★	17：00～17：30	17：00～17：45		17：00～18：30			17：30～18：30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI　★★	
17:30															
18:00	18：15～19：15 やさしい パワーヨガ 鷲谷　直子　★★	18：15～19：15 ヒーリングヨガ 鷲谷　直子 ★	19：00～20：00 ヒーリングヨガ yumi ★	18：00～19：00 リラックスヨガ 開沼　美樹 ★	19：00～20：00 フローヨガ 真記子 ★★	18：00～18：45 リラックスヨガ yumi　★	18：30～19：00	18：00～18：45 リフレッシュヨガ 鷲谷　直子　★★	18：15～19：15 ヒーリングヨガ 鷲谷　直子 ★		18：00～19：00 リラックスヨガ 開沼　美樹 ★	19：00～20：00 フローヨガ 真記子 ★★	18：00～18：45 リラックスヨガ yumi　★	18：30～19：00	
18:30				19：30～20：30 アロマ デトックスヨガ yumi　★★		18：45～19：00		18：45～19：00	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　★★		18：45～19：00		
19:00	19：45～20：30 デトックスヨガ らん　★★	19：45～20：45 ストレッチ HIRO ★	20：30～21：30 フローヨガ yumi　★★	21：00～22：00 ビューティーヨガ 開沼　美樹 ★	20：30～21：30 ヒーリングヨガ 真記子 ★	19：30　閉館	19：30　閉館	19：30　閉館	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 ★	20：30～21：30 ヒーリングヨガ 真記子 ★	19：30　閉館	19：30　閉館	
19:30															
20:00															
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		21：30～22：00				22：30　閉館			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			

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。

《11月休館日のお知らせ》
5日(木)・15日(日)
25日(水)・30日(月)