CALDO　KAMEARI　STUDIO　TIMETABLE
カルド亀有　11月1日（日）～11月15日（日）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。

祝日営業

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
8:00	08：00　OPEN		08：00　OPEN				08：00　OPEN	08：00　OPEN						08：00　OPEN	
8:30	8：30～9：30 リフレッシュヨガ 真記子 ★★		8：30～9：30 秋の冷え防止 ストレッチヨガ MIWA　★				8：30～9：30 ビギナーヨガ みく ★	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 ★	
9:00			9：30～10：00				9：30～10：00							9：30～10：00	
9:30															
10:00	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 ★	10：00　OPEN	10：00　OPEN	10：00　OPEN	10：00　OPEN	10：00　OPEN		
10:30		10：30～11：30 ビューティーヨガ MAYUKA ★	10：30～11：30 浮腫改善 デトックスヨガ MIWA ★★	10：30～11：30 やさしいパワーヨガ 里美 ★★		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 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 ヴィンヤサフローヨガ MARI ★★★	
11:00	11：00～11：30							11：00～11：30							
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	11：30～11：45			
12:00	12：00～13：00 KaQiLa UTAKO ★					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 やさしいパワーヨガ 里美 ★★	
12:30		12：30～13：30 ストレッチング ヨガ Sae　★	12：30～13：30 ヴィンヤサ・ フローヨガ 真記子　★★★	12：30～13：30 ビギナーヨガ みく ★					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 ★				
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			13：30～14：00												
14:00	14：00～15：00 パワーヨガ CHIAKI ★★★	14：00～15：00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	14：30～15：15 ビギナーヨガ 小泉　えつこ　★	14：00～15：00 リフレッシュヨガ 真記子 ★★		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 ベーシックヨガ michi ★★	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 MIWA ★★	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 ★	
14:30			15：15～15：30												
15:00	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	15：00～15：30		15：00～15：30	15：00～16：00	
15:30					休館日							15：30～16：30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI　★★★			休館日
16:00	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 ラテンエクササイズ (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 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 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　★★	
16:30															
17:00		17：00～17：45		17：00～18：00		17：00～18：30			17：00～17：45	17：00～17：45	17：00～18：00		17：00～18：30		
17:30	17：30～18：30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI　★★		17：30～18：30 アロマヒーリングヨガ 鷲谷　直子　★					17：30～18：30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI　★★							
18:00		18：15～19：15 やさしい パワーヨガ 鷲谷　直子　★★					18：00～18：45 リラックスヨガ yumi　★		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 ★		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　★	
18:30	18：30～19：00		18：30～19：00				18：45～19：00	18：30～19：00						18：45～19：00	
19:00				19：00～20：00 ヒーリングヨガ yumi ★		19：00～20：00 フローヨガ ume ★★					19：00～20：00 ヒーリングヨガ yumi ★		19：00～20：00 フローヨガ 真記子 ★★		
19:30	19：30　閉館		19：30　閉館				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	
20:00		19：45～20：30 デトックスヨガ らん　★★							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				20：30～21：30 フローヨガ yumi　★★		20：30～21：30 ヒーリングヨガ ume ★					20：30～21：30 フローヨガ yumi　★★		20：30～21：30 ヒーリングヨガ 真記子 ★		
21:00		21：00～22：00 リラックスヨガ らん ★							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　★★		21：00～22：00 ビューティーヨガ 開沼　美樹 ★			
21:30				21：30～22：00		21：30～22：00					21：30～22：00		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		

※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)