CALDO　KAMEARI　STUDIO　TIMETABLE
カルド亀有　12月1日（火）～12月15日（火）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。

	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)
8:00						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 やさしいフローヨガ misato ★	8：30～9：30 リフレッシュヨガ 真記子 ★★		
9:00															
9:30												9：30～10：00			
10:00	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　OPEN	10：00　OPEN		10：00～11：00 ストレッチングヨガ 真記子 ★	10：00　OPEN	
10:30	12月末まで 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 key ★★		11：00～11：30	10：30～11：30 ビューティーヨガ MAYUKA ★	12月末まで 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 ストレッチングヨガ HARUKA ★	10：30～11：30 コアトレヨガ kanae ★★	10：30～11：30 デトックスヨガ misato ★★	11：00～11：30	10：30～11：30 ビューティーヨガ MAYUKA ★	
11:00															
11:30	11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～11：45			12：00～13：00 KaQiLa UTAKO ★	11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～11：45			12：00～13：00 KaQiLa UTAKO ★	11：30～12：00	
12:00			12：15～13：00 フローヨガ Shuly　★★	12：00～13：00 ビューティヨガ key ★						12：15～13：00 やさしいパワーヨガ HARUKA ★★	12：00～13：00 ヒーリングヨガ kanae ★	12：00～13：00 KaQiLa～脂肪燃焼～ UTAKO ★★			
12:30	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 sayaka ★					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 sayaka ★					12：30～13：30 ストレッチング ヨガ Sae　★	
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 やさしい デトックスヨガ らん　★	14：00～14：45 ベーシックヨガ sayaka ★★	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 パワーヨガ yu-ki ★★★	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 sayaka ★★	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 ★★★	14：00～15：00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	
14:30															
15:00	15：00～15：30	14：45～15：30	15：30～16：30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI　★★★	15：00～15：30		15：00～15：45	15：00～15：30	15：00～15：30	14：45～15：30	15：30～16：30 シェイプアップ ヨガ CHIAKI　★★★	15：00～15：30	15：00～16：00	15：00～15：45	15：00～15：30	
15:30	12月末まで														
16:00	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 ビギナーヨガ michi ★			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 骨盤コンディ ショニングヨガ yumi　★★	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 ★	
16:30			16：30～17：30	17：00～18：30		17：30～18：30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI　★★	17：00～17：45	17：00～17：45	17：00～18：00	16：30～17：30	17：00～18：30	18：00～18：45 リラックスヨガ yumi　★	17：30～18：30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI　★★	17：00～17：45	
17:00	17：00～17：45	17：00～18：00				18：30～19：00	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 ★★	18：45～19：00	18：30～19：00	18：15～19：15 やさしい パワーヨガ 鷲谷　直子　★★	
17:30			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 ★★		19：30　閉館						19：30　閉館	19：30　閉館		
18:00	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 ★	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　★★	12月末まで 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　★★	
18:30				20：30～21：30 ヒーリングヨガ 真記子 ★											
19:00	12月末まで														
19:30	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 ★				21：00～22：00 リラックスヨガ らん ★	12月末まで 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 ★			21：00～22：00 リラックスヨガ らん ★	
20:00															
20:30															
21:00	12月末まで														
21:30	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											
22:00															
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	

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。

《12月休館日のお知らせ》
5日(土)・15日(火)・25日(金)・
29日(火)・30日(水)・31日(木)