CALDO　KAMEARI　STUDIO　TIMETABLE
カルド亀有　12月16日（水）～12月31日（木）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16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)
8:00				08：00　OPEN	08：00　OPEN						08：00　OPEN	08：00　OPEN				
8:30				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 ★★						8：30～9：30 やさしいフローヨガ 江角　まゆ ★	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	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 12月末まで	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	10：30～11：30 ピラティス MIHO ★★	10：30～11：30 ヒーリングヨガ misato ★	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 ★	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 ヒーリングヨガ misato ★		10：30～11：30 ヴィンヤサフローヨガ MARI ★★★	11：00～11：30	10：30～11：30 ビューティーヨガ MAYUKA ★	【有料イベント】 太陽礼拝 108回 IR：SUN/みく 詳細別紙参照		
11:00																
11:30	11：30～12：00	11：30～11：45				11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～12：00	11：30～11：45				11：30～12：00			
12:00			12：00～13：00 ヒーリングヨガ kanae ★	12：00～13：00 ベーシックヨガ michi ★★	12：00～13：00 KaQiLa UTAKO ★						12：00～13：00 やさしいパワーヨガ 里美 ★★	12：00～13：00 KaQiLa UTAKO ★				
12:30	12：30～13：30 リラックスヨガ sayaka ★	12：15～13：00 フローヨガ MIWA　★★				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 ★	12：15～13：00 フローヨガ MIWA　★★				12：30～13：30 ストレッチングヨガ 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				
13:30																
14:00	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 ビギナーヨガ maki ★	14：00～15：00 パワーヨガ yu-ki ★★★	14：00～15：00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	14：00～15：00 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 ビギナーヨガ maki ★	14：00～15：00 パワーヨガ yu-ki ★★★	14：00～15：00 姿勢改善ヨガ MIWA ★★			
14:30																
15:00	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	15：00～15：30 12月末まで	14：45～15：30	15：30～16：30 シェイプアップヨガ CHIAKI　★★★	休館日	15：00～16：00	15：00～15：45	15：00～15：30		休館日	休館日
15:30																
16:00	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 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　★	16：30～17：30		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																
17:00	17：00～18：00		17：00～18：30		17：30～18：30 肩こり腰痛改善ヨガ MARI　★★	17：00～17：45	17：00～17：45	17：00～18：00			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			
17:30																
18:00		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 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 ★		18：45～19：00	18：30～19：00	18：15～19：15 やさしい パワーヨガ 鷲谷　直子　★★			
18:30				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 真記子 ★★				12月末まで	19：00～20：00 ヒーリングヨガ yumi ★								
19:30		19：30～20：30 アロマ デトックスヨガ yumi　★★		19：30　閉館	19：30　閉館	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　★★		19：30　閉館	19：30　閉館	19：45～20：30 デトックスヨガ らん　★★			
20:00																
20:30	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　★★								
21:00		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 ★				21：00～22：00 リラックスヨガ らん ★			
21:30	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			

※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)