



CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE
カルド東小金井 3月スタジオスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|--|---|--|--|---|
| 9:00 | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | 9:30～10:30 ヒーリングヨガ 平瀬 友貴 ★ | 9:30～10:30 リフレッシュヨガ 横山 由樹子 ★★ | 9:30～10:30 ベーシックヨガ Amuro ★★ | 9:30～10:30 ビューティーヨガ 久美子 ★ | 9:30～10:30 ボディメイクヨガ SALA ★★ | 9:30～10:30 ストレッチングヨガ Tomoko ★ |
| 10:00 | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:30～10:40 | 10:30～10:40 | 10:30～10:40 | 10:30～10:40 | 10:30～10:40 | 10:30～10:40 |
| 11:00 | 11:00～12:00 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★★ | 11:00～12:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★ | 11:00～12:00 ピラティス エミ ★★ | 11:00～12:00 アロマ リラックスヨガ amina ★ | 11:00～12:00 アロマ リラックスヨガ SALA ★  | 11:00～12:00 冷え・むくみ改善 ヨガ Tomoko ★★ |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 12:00～13:15 | 12:00～13:15 | 12:00～13:15 | 12:00～13:00 フローヨガ harue ★★ | 12:00～12:10 | 12:00～12:10 |
| 12:30 | | | | | 12:30～13:30 デトックスヨガ Amuro ★★ | 12:30～13:30 ビギナーヨガ RIKA ★ |
| 13:00 | | | | 13:00～13:10 | | |
| 13:30 | | | | | 13:30～13:40 | 13:30～13:40 |
| 14:00 | 14:00～15:00 ビューティーヨガ amina ★ | 14:00～15:00 ビギナーヨガ MIYUKI ★ | 14:00～15:00 アロマ ストレッチングヨガ 加藤 絵美 ★ | ↓カテゴリー変更 | 14:00～15:00 ストレッチングヨガ Amuro ★ | 14:00～15:00 パワーヨガ RIKA ★★★ |
| 14:30 | | | | 14:30～15:30 コアトレヨガ 高橋 万里子 ★★ | | |
| 15:00 | 15:00～15:10 | 15:00～15:10 | 15:00～15:10 | | 15:00～15:30 | 15:00～15:30 |
| 15:30 | | | ↓担当者変更 | 15:30～15:40 | | |
| 16:00 | 15:30～17:15 | 15:30～17:15 | 15:30～16:30 デトックスヨガ Megumi ★★ | | 16:00～17:00 やさしいパワーヨガ Erika ★★ | 16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ emiko ★ |
| 16:30 | 16:30～17:30 骨盤コンディショニング ヨガ kumi ★★ | | 16:30～17:15 | 16:30～17:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★ | 17:00～17:10 | 17:00～17:10 |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | 17:30～17:40 | | | 17:30～17:40 | 17:30～18:30 ビューティーヨガ Erika ★ | 17:30～18:30 ベーシックヨガ emiko ★★ |
| 18:00 | ↓プロジェクター使用 | 18:00～19:00 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★ | 18:00～19:00 ビギナーヨガ Yuki ★ | 18:00～19:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★ | 18:30～19:00 | 18:30～19:00 |
| 18:30 | 18:30～19:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ RIKA ★★ | 19:00～19:10 | 19:00～19:10 | 19:00～19:10 | | |
| 19:00 | | | | | 19:30 閉館 | 19:30 閉館 |
| 19:30 | 19:30～19:40 | 19:30～20:30 やさしいフローヨガ 麻生 絵美 ★ | 19:30～20:30 ボディメイクヨガ うだか ★★ | 19:30～20:30 週替わり ★  | 《3月休館日のお知らせ》 5日(木)・15日(日) 25日(水)・31(火) | |
| 20:00 | ↓プロジェクター使用 | | | 20:30～20:40 | | |
| 20:30 | 20:00～21:00 陰ヨガ RIKA ★ | 20:30～20:40 | 20:30～20:40 | | | |
| 21:00 | | ↓45分レッスン | | | | |
| 21:30 | 21:00～21:45 シェイプアップヨガ kumi ★★★ | 21:00～22:00 ヒーリングヨガ うだか ★ | 21:30 閉館 | 21:00～22:00 週替わり ★★ | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | | 22:30 閉館 | | |

★…初級

★★…中級

★★★…上級

溶岩タイム

※全てのレッスンは定員44名です。

※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。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※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。

※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。**

※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。 **携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。**

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。マンスリー4会員様のみ、入館回数にご注意ください。

※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。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。



代行・レッスンスケジュール・キャンペーン情報等
リアルタイムで配信しております。