

CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE
 カルド東小金井 4月1日(水)~4月15日(水) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
9:00															
9:30	9:30~10:30 やさしい デトックスヨガ ユミ ★	9:30~10:30 ベレーヨグ 藤井 早紀 ★★	9:30~10:30 ビューティーヨグ 久美子 ★	9:30~10:30 ボディメイクヨグ SALA ★★		9:30~10:30 ヒーリングヨグ 平瀬 友貴 ★★	9:30~10:30 リフレッシュヨグ Tomoko ★★	9:30~10:30 やさしい デトックスヨガ ユミ ★	9:30~10:30 ベレーヨグ 藤井 早紀 ★★	9:30~10:30 ビューティーヨグ 久美子 ★	9:30~10:30 ボディメイクヨグ SALA ★★	9:30~10:30 ストレッチヨグ Tomoko ★★	9:30~10:30 ヒーリングヨグ 平瀬 友貴 ★★	9:30~10:30 リフレッシュヨグ 横山 由樹子 ★★	
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	10:30~10:40	10:30~10:40	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	11:00~11:45 姿勢改善ヨグ ユミ ★★	11:00~12:00 アロマ リラクゼーションヨグ amina ★		11:00~12:00 アロマ リラクゼーションヨグ SALA ★		11:00~11:45 ウェンヤサヨグ 平瀬 友貴 ★★	11:00~12:00 リフレッシュヨグ Tomoko ★	11:00~11:45 姿勢改善ヨグ ユミ ★★	11:00~12:00 アロマ リラクゼーションヨグ amina ★		11:00~12:00 アロマ リラクゼーションヨグ SALA ★	11:00~12:00 冷え・むくみ改善 ヨグ Tomoko ★★	11:00~11:45 ウェンヤサヨグ 平瀬 友貴 ★★	11:00~12:00 陰ヨグ 横山 由樹子 ★	
11:30															
12:00															
12:30	11:45~13:15	12:00~13:15	12:00~13:00 フローヨグ harue ★★	12:00~12:30		11:45~13:15	12:00~13:15	11:45~13:15	12:00~13:15				11:45~13:15	12:00~13:15	
13:00			13:00~13:10												
13:30															
14:00	14:00~15:00 アロマ ストレッチヨグ 加藤 絵美 ★			14:00~15:00 ピギナーヨグ 藤井 早紀 ★		14:00~15:00 ビューティーヨグ amina ★	14:00~15:00 ピギナーヨグ MIYUKI ★	14:00~15:00 アロマ ストレッチヨグ 加藤 絵美 ★			14:00~15:00 ピギナーヨグ 藤井 早紀 ★	14:00~14:45 パワーストーン ピギナーヨグ RKA ★★	14:00~15:00 ビューティーヨグ amina ★	14:00~15:00 ピギナーヨグ MIYUKI ★	
14:30			14:30~15:30 コアトレヨグ 高橋 万里子 ★★			15:00~15:10	15:00~15:10	15:00~15:10			14:30~15:30 コアトレヨグ 高橋 万里子 ★★	15:00~15:30			
15:00	15:00~15:10			15:00~15:30				15:00~15:10							
15:30			15:30~15:40												
16:00		15:30~16:30 デトックスヨグ Megumi ★★							15:30~16:30 デトックスヨグ Megumi ★★						
16:30	クローズ	16:30~17:15		16:00~17:00 やさしいパワーストーン Erka ★★		16:30~17:30 骨盤 コンディショニング ヨグ kumi ★★	クローズ	クローズ	16:30~17:15		16:00~17:00 やさしいパワーストーン Erka ★★	16:00~17:00 やさしい デトックスヨグ 加藤 絵美 ★	16:30~17:30 骨盤 コンディショニング ヨグ kumi ★★	クローズ	
17:00				17:00~17:10		17:30~17:40									
17:30															
18:00	18:00~19:00 ピギナーヨグ 藤井 早紀 ★		18:00~19:00 ヒーリングヨグ 加藤 絵美 ★	17:30~18:30 ビューティーヨグ Erka ★			18:00~19:00 ベレーヨグ 麻生 絵美 ★★	18:00~19:00 ピギナーヨグ Yuki ★		18:00~19:00 ヒーリングヨグ 加藤 絵美 ★		17:30~18:30 ベレーヨグ 加藤 絵美 ★★		18:00~19:00 ベレーヨグ 麻生 絵美 ★★	
18:30		18:30~19:30 ストレッチ ヨグ うたか ★		18:30~19:00		18:30~19:30 肩こり・腰痛改善 ヨグ RKA ★★	19:00~19:10	19:00~19:10	18:30~19:30 ストレッチ ヨグ うたか ★		18:30~19:00		18:30~19:00	18:30~19:30 肩こり・腰痛改善 ヨグ RKA ★★	19:00~19:10
19:00	19:00~19:10		19:00~19:10			19:30~19:40			19:30~19:40						
19:30	19:30~20:30 ボディメイクヨグ うたか ★★	19:30~19:40	19:30~20:30 パワーストーン 加藤 絵美 ★★	19:30 閉館			19:30~20:30 やさしいフローヨグ 麻生 絵美 ★	19:30~20:30 ボディメイクヨグ うたか ★★		19:30~20:30 パワーストーン 加藤 絵美 ★★		19:30 閉館	19:30 閉館	19:30~20:30 やさしいフローヨグ 麻生 絵美 ★	
20:00		20:00~21:00 フローヨグ うたか ★★	20:30~21:00			20:00~20:45 陰ヨグ RKA ★	20:30~20:40	20:30~20:40	20:00~21:00 フローヨグ うたか ★★				20:00~20:45 陰ヨグ RKA ★	20:30~20:40	
20:30	20:30~20:40									20:30~21:00					
21:00	21:00~22:00 ヒーリングヨグ うたか ★						21:00~21:45 シェイプアップヨグ kumi ★★	21:00~22:00 ヒーリングヨグ うたか ★						21:00~21:45 シェイプアップヨグ kumi ★★	
21:30		21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館		21:30 閉館
22:00															
22:30	22:30 閉館						22:30 閉館	22:30 閉館							22:30 閉館

休館日

休館日

- ※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。
- ※溶着タイムはご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出可能ですが、マンスリー4名様のみ、入館回数にご注意ください。
- ※レッスン中・溶着タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
- ※スタジオからご退館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。