

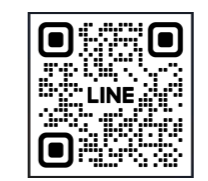
CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE

カルド東小金井 6月16日(火)～6月30日(火) スタジオスケジュール

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)		6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
9:00								9:00			休館日					
9:30	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 藤井 早紀 ★★	9:30～10:30 ビギナーヨガ 藤井 早紀 ★	9:30～10:30 ストレッチングヨガ 久美子 ★	9:30～10:30 ボディメイクヨガ SALA ★★	9:30～10:30 やさしいフローヨガ Tomoko ★	9:30～10:30 リラククスヨガ 平瀬 友貴 ★	9:30	9:30～10:30 ビューティーヨガ 藤井 早紀 ★	9:30～10:15 姿勢改善ヨガ エミ ★★						9:30～10:30 ストレッチングヨガ 久美子 ★
10:00								10:00			休館日					
10:30	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～11:00	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30	10:30～10:40	10:15～10:40						10:30～11:00
11:00	11:00～12:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	11:00～12:00 アロマ やさしいデトックスヨガ 藤井 早紀 ★	11:00～12:00 デトックスヨガ 藤井 早紀 ★★		11:00～12:00 ストレッチングヨガ SALA ★	11:00～12:00 ボディコンディショニング ヨガ Tomoko ★★	11:00～11:45 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★★	11:00	11:00～12:00 デトックスヨガ 藤井 早紀 ★★	11:00～12:00 ヒーリングヨガ エミ ★		11:00～12:00 ストレッチングヨガ SALA ★	11:00～12:00 ボディコンディショニング ヨガ Tomoko ★★	11:00～11:45 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★★		
11:30								11:30			休館日					
12:00	12:00～13:15	12:00～13:15	12:00～13:15	12:00～13:00 リフレッシュヨガ harue ★★	12:00～12:30	12:00～12:10	11:45～13:15	12:00	12:00～13:15	12:00～13:15						12:00～13:00 リフレッシュヨガ harue ★★
12:30								12:30			休館日					
13:00				13:00～13:30		12:30～13:30 リラククスヨガ RIKA ★		13:00								13:00～13:30
13:30								13:30			休館日					
14:00	14:00～15:00 リラククスヨガ MIYUKI ★	14:00～15:00 冷え・むくみ改善ヨガ 加藤 絵美 ★★		14:30～15:30 ボディメイク ピラティス 高橋 万里子 ★★	14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 藤井 早紀 ★	14:00～14:45 パワーヨガ RIKA ★★★	14:00～15:00 ビギナーヨガ amina ★	14:00	14:00～15:00 リラククスヨガ MIYUKI ★	14:00～15:00 冷え・むくみ改善ヨガ 加藤 絵美 ★★						
14:30								14:30			休館日					
15:00	15:00～15:10	15:00～15:10			15:00～15:30	14:45～15:30	15:00～15:10	15:00	15:00～15:10	15:00～15:10						
15:30								15:30			休館日					
16:00	クローズ	クローズ	15:30～16:30 ビューティーヨガ Megumi ★					16:00	クローズ	クローズ						
16:30								16:30			休館日					
17:00			16:30～17:15		16:00～17:00 やさしいパワーヨガ Erika ★★	16:00～17:00 ベーシックヨガ emiko ★★	16:30～17:30 フローヨガ amina ★★	16:30								16:00～17:00 やさしいパワーヨガ Erika ★★
17:30								17:30			休館日					
18:00	18:00～19:00 やさしいフローヨガ 麻生 絵美 ★	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Yuki ★	18:30～19:30 ストレッチング ヨガ うだか ★	18:00～19:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	17:30～18:30 ビューティーヨガ Erika ★	17:30～18:15 やさしい デトックスヨガ emiko ★	17:30～17:40	18:00	18:00～19:00 やさしいフローヨガ 麻生 絵美 ★	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Yuki ★						18:00～19:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★
18:30								18:30			休館日					
19:00	19:00～19:10	19:00～19:10		19:00～19:10	18:30～19:00	18:15～19:00	19:30～19:40	19:00	19:00～19:10	19:00～19:10						
19:30	19:30～20:30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ うだか ★★	19:30～19:40		19:30 閉館	19:30 閉館	19:30～19:40	19:30	19:30～20:30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ うだか ★★			19:30 閉館	19:30 閉館	19:30～19:40	
20:00								20:00			休館日					
20:30	20:30～20:40	20:30～20:40	20:00～21:00 フローヨガ うだか ★★	20:30～20:40			20:00～20:45 陰ヨガ RIKA ★	20:30	20:30～20:40	20:30～20:40						
21:00	21:00～22:00 ヴィンヤサフローヨガ kumi ★★★	21:00～22:00 ヒーリングヨガ うだか ★	21:30 閉館	21:00～22:00 リラククスヨガ Tomoko ★				21:00	21:00～22:00 ヴィンヤサフローヨガ kumi ★★★	21:00～22:00 ヒーリングヨガ うだか ★					21:30 閉館	
21:30								21:30			休館日					
22:00								22:00								21:00～22:00 やさしいフローヨガ 平瀬 友貴 ★
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				

※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に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。スタジオは自由に入出入り可能です。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。

カルド東小金井
公式LINE



《6月休館日のお知らせ》

●5日(金) ●15日(月)
●25日(木) ●30日(火)