

CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE
 カルド東小金井 7月1日(水)~7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
9:30															
9:30~10:30	やさしい デトックスヨガ エミ ★★	ベーシックヨガ 藤井 早紀 ★★	ビューティーヨガ 久美子 ★	ボディメイクヨガ SALA ★★		ヒーリングヨガ 平瀬 友貴 ★★	デトックスヨガ 藤井 早紀 ★★	やさしい デトックスヨガ エミ ★★	ベーシックヨガ 藤井 早紀 ★★	ビューティーヨガ 久美子 ★	ボディメイクヨガ SALA ★★	ストレッチングヨガ Tomoko ★	ヒーリングヨガ 平瀬 友貴 ★	9:30~10:15 リフレッシュヨガ 横山 由樹子 ★★	
10:00														10:15~10:25	
10:30	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~11:00	10:30~10:40		10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~11:00	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	レッスン開始時間変更	
11:00	11:00~11:45 姿勢改善ヨガ エミ ★★	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 ビギナーヨガ SALA ★		11:00~11:45 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★	11:00~12:00 ビューティーヨガ 藤井 早紀 ★	11:00~11:45 姿勢改善ヨガ エミ ★★	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 ビギナーヨガ SALA ★	11:00~12:00 コアトレヨガ Tomoko ★★	11:00~12:00 コアトレヨガ Tomoko ★★	11:00~11:45 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★	10:45~11:45 除ヨガ 横山 由樹子 ★	
11:30															
12:00	11:45~13:15	12:00~13:15	12:00~13:00 フローヨガ harue ★★	12:00~12:30		11:45~13:15	12:00~13:15	11:45~13:15	12:00~13:15	12:00~13:00 フローヨガ harue ★★	12:00~12:30	12:00~12:10	11:45~13:15	11:45~13:15	
12:30			13:00~13:30												
13:00										12:30~13:00 コアトレヨガ 高橋 万里子 ★★		12:30~13:30 ビギナーヨガ RIKA ★			
13:30										13:00~13:30		13:30~13:40			
14:00	14:00~15:00 アロマ ストレッチングヨガ 加藤 絵美 ★		14:30~15:30 コアトレヨガ 高橋 万里子 ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 藤井 早紀 ★		14:00~15:00 ビューティーヨガ amina ★	14:00~15:00 デトックスヨガ MIYUKI ★★	14:00~15:00 アロマ ストレッチングヨガ 加藤 絵美 ★		14:30~15:30 コアトレヨガ 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 ★★★	14:00~15:00 ビューティーヨガ amina ★	14:00~15:00 デトックスヨガ MIYUKI ★★	
14:30															
15:00	15:00~15:10			15:00~15:30		15:00~15:10	15:00~15:10	15:00~15:10		15:00~15:30	15:00~15:30	14:45~15:30	15:00~15:10	15:00~15:10	
15:30		15:30~16:30 デトックスヨガ Megumi ★★	15:30~16:00						15:30~16:30 デトックスヨガ Megumi ★★	15:30~16:00					
16:00															
16:30	クローズ	16:30~17:15		16:00~17:00 やさしいパワーヨガ Erika ★★		16:30~17:30 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★	クローズ	クローズ		16:30~17:15	16:00~17:00 やさしいパワーヨガ Erika ★★	16:00~17:00 アロマ やさしいデトックスヨガ emiko ★	16:30~17:30 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★	クローズ	
17:00				17:00~17:10		17:30~17:40					17:00~17:10	17:00~17:10	17:30~17:40		
17:30															
18:00	18:00~19:00 ビギナーヨガ 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 ののか ★★	17:30~18:30 ビューティーヨガ Erika ★			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 ののか ★★	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 ★★		18:00~19:00 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	
18:30				18:30~19:00		18:30~19:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ RIKA ★★	19:00~19:10	19:00~19:10	18:30~19:30 ストレッチング ヨガ うだか ★	19:00~19:10	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ RIKA ★★	19:00~19:10	
19:00	19:00~19:10		19:00~19:10			19:30~19:40	19:30~19:40	19:30~19:40	19:30~19:40	19:00~19:10	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30~19:40	19:30~19:40	
19:30	19:30~20:30 ヴィンヤサヨガ うだか ★★	19:30~19:40	19:30~20:30 ヒーリングヨガ ののか ★	19:30 閉館		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 ヴィンヤサヨガ うだか ★★	19:30~19:40	19:30~20:30 ヒーリングヨガ ののか ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30~19:40	19:30~20:30 やさしいフローヨガ 麻生 絵美 ★	
20:00	20:30~20:40	20:00~21:00 フローヨガ うだか ★★	20:30~20:40			20:00~20:45 除ヨガ RIKA ★	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 除ヨガ RIKA ★	20:30~20:40	
21:00	21:00~22:00 アロマ ヒーリングヨガ うだか ★	21:30 閉館	21:00~22:00 調整中 ★			21:30 閉館	21:00~22:00 冷え・むくみ改善ヨガ Tomoko ★★	21:00~22:00 アロマ ヒーリングヨガ うだか ★	21:30 閉館	21:00~22:00 調整中 ★			21:30 閉館	21:00~22:00 調整中 ★★	
21:30															
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	

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退出が可能です。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。
- ※スタジオからご退会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します。

カルド東小金井
公式LINE



《7月休館日のお知らせ》

- 5日(日) ●15日(水)
- 25日(土) ●31日(金)