

CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE
カルド東小金井 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

更新日
2026/07/14

海の日															
7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月・祝)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
9:30～10:30 ベーシックヨガ 藤井 早紀 ★★	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 アロマ やさしい フローヨガ Tomoko ★	9:30～10:30 ヴィンヤサ フローヨガ kumi ★★★	9:30～10:15 リフレッシュヨガ 横山 由樹子 ★★	9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ エミ ★	9:30～10:30 ベーシックヨガ 藤井 早紀 ★★	9:30～10:30 ビューティーヨガ 久美子 ★		9:30～10:30 アロマ やさしい フローヨガ Tomoko ★	9:30～10:30 リラックスヨガ 平瀬 友貴 ★	9:30～10:15 リフレッシュヨガ 横山 由樹子 ★★	9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ エミ ★	9:30～10:30 ベーシックヨガ 藤井 早紀 ★★	
10:30～10:40	10:30～11:00	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	7月～時間変更	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～11:00		10:30～10:40	10:30～10:40	7月～時間変更	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40
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 ボディ コンディショニング ヨガ Tomoko ★★	11:00～12:00 ビューティーヨガ kumi ★	10:45～11:45 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	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 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 ★★★	10:45～11:45 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	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 ★	
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	12:00～12:30	11:45～13:15	11:45～13:15	12:00～13:15	12:00～13:00 リフレッシュヨガ harue ★★		12:00～12:10	11:45～13:15	11:45～13:15	11:45～13:15	12:00～13:15	
	13:00～13:30		12:30～13:30 リラックスヨガ RIKA ★					13:00～13:30		12:30～13:30 リラックスヨガ RIKA ★					
			13:30～13:40							13:30～13:40					
	14:30～15:30 ビギナーヨガ 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 RIKA ★★★	14:00～15:00 ダイエットヨガ 久美子 ★★	14:00～15:00 アロマ リラックスヨガ MIYUKI ★	14:00～15:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 加藤 絵美 ★★		14:30～15:30 ビギナーヨガ 高橋 万里子 ★		14:00～14:45 パワーヨガ RIKA ★★★	14:00～15:00 ビギナーヨガ amina ★	14:00～15:00 アロマ リラックスヨガ MIYUKI ★	14:00～15:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 加藤 絵美 ★★		
15:30～16:30 デトックスヨガ Megumi ★★	15:30～16:00	15:00～15:30	14:45～15:30	15:00～15:30	15:00～15:10	15:00～15:10	15:30～16:30 デトックスヨガ Megumi ★★	15:30～16:00		14:45～15:30	15:00～15:10	15:00～15:10	15:00～15:10		15:30～16:30 デトックスヨガ Megumi ★★
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 ★	16:00～17:00 アロマ リラックスヨガ RIKA ★	クローズ	クローズ	16:30～17:15			16:00～17:00 アロマ やさしい デトックスヨガ Kihl ★	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	
		17:00～17:10	17:00～17:10	17:00～17:10						17:00～17:10	17:30～17:40				
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 ★★★	18:30～19:00	18:30～19:00	18:30～19:00	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 ★	18:30～19:30 ストレッチング ヨガ うだか ★	18:00～19:00 パワーヨガ ののか ★★★		18:30～19:00	18:30～19:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ RIKA ★★	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 ★	18:30～19:30 ストレッチング ヨガ うだか ★	
19:30～19:40	19:00～19:10	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00～19:10	19:00～19:10	19:30～19:40	19:00～19:10		19:30 閉館	19:30～19:40	19:00～19:10	19:00～19:10	19:30～19:40	19:30～19:40
20:00～21:00 フローヨガ うだか ★★	19:30～20:30 ヒーリングヨガ ののか ★				19:30～20:30 ボディメイクヨガ 麻生 絵美 ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ うだか ★★	20:00～21:00 フローヨガ うだか ★★	19:30～20:30 ヒーリングヨガ ののか ★			20:00～20:45 陰ヨガ RIKA ★	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 ★★	20:00～21:00 フローヨガ うだか ★★	
21:30 閉館	21:00～22:00 ビギナーヨガ Tamami ★				21:00～22:00 デトックスヨガ akari ★★	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 ビギナーピラティス 寺坂 史織 ★		21:30 閉館		21:00～22:00 調整中 ★★	21:00～22:00 アロマ ヒーリングヨガ うだか ★	21:30 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		

※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。
※スタジオからご退室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。

★…初級
★★…中級
★★★…上級
溶岩タイム

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)