

CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE
カルド東小金井 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

更新日
2026/07/14

山の日														
短縮営業														
8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
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 ヒーリングヨガ MIWA★	9:30～10:15 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 ヒーリングヨガ 村上 雅代★	9:30～10:30 自律神経のバランスを 整えるヨガ ミヤコ★	9:30～10:30 リラックスヨガ MIYUKI★	9:30～10:30 ベーシックヨガ 藤井 早紀 ★★		
10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:15～10:25		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	10:30～10:40		
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 パワーヨガ MIWA★★★	10:45～11:45 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 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 村上 雅代★★★	11:00～12:00 パワーヨガ ミヤコ★★★	11:00～11:45 フローヨガ MIYUKI★★	11:00～12:00 アロマ やさしい デトックスヨガ 藤井 早紀★		
12:00～12:30	12:00～12:10						12:00～12:30	12:00～12:10		12:00～12:30		12:00～12:30		
	12:30～13:30 ビギナーヨガ RIKA★	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★★		12:30～13:30 ビギナーヨガ RIKA★	11:45～13:15		11:45～13:15			
	13:30～13:40					13:00～13:30		13:30～13:40						
14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 藤井 早紀★	14:00～14:45 シェイプアップヨガ 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★			14:30～15:30 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 シェイプアップヨガ 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 Takako★★	14:00～15:00 リフレッシュヨガ Megumi★★		
15:00～15:30	14:45～15:30	15:00～15:10	15:00～15:10				15:00～15:30	14:45～15:30	15:00～15:10	15:00～15:30	15:00～15:10	15:00～15:30		
16:00～17:00 やさしい パワーヨガ Erika★★	16:00～17:00 アロマ リラックスヨガ emiko★	16:30～17:30 姿勢改善ヨガ 久美子★★	クローズ		15:30～16:30 リフレッシュヨガ Megumi★★	15:30～16:00	16:00～17:00 やさしい パワーヨガ Erika★★	16:00～17:00 アロマ リラックスヨガ emiko★	16:30～17:30 姿勢改善ヨガ 久美子★★	16:00～17:00 アーサナを深める ベーシックヨガ MIYUKI★★	クローズ	16:00～17:00 ストレッチング ヨガ うだか★		
17:00～17:10	17:00～17:10				16:30～17:15		17:00～17:10	17:00～17:10		17:00～17:10		17:00～17:10		
17:30～18:30 アロマ ビューティーヨガ Erika★	17:30～18:30 ベーシックヨガ emiko★★	17:30～17:40					17:30～18:30 アロマ ビューティーヨガ Erika★	17:30～18:30 ベーシックヨガ emiko★★	17:30～17:40	17:30～18:30 アロマ やさしい デトックスヨガ Yuki★		17:30～18:30 フローヨガ うだか★★		
18:30～19:00	18:30～19:00	18:30～19:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ RIKA★★	18:00～19:00 やさしい パワーヨガ 麻生 絵美★★		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 Tomoko★★★	18:30～19:00	18:30～19:00	18:30～19:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ RIKA★★		18:00～19:00 ビギナーヨガ Yuki★			
19:30 閉館	19:30 閉館	19:30～19:40	19:00～19:10		19:30～19:40	19:00～19:10	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30～19:40	19:30 閉館		19:30 閉館		
		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 ヒーリングヨガ Tomoko★			20:00～20:45 陰ヨガ RIKA★		19:30～20:30 ボディメイクヨガ うだか★★			
			20:30～20:40			20:30～20:40					20:30～20:40			
			21:00～22:00 デトックスヨガ harue★★			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			21:30 閉館				21:30 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。

★…初級
★★…中級
★★★…上級
溶岩タイム

カルド東小金井
公式LINE



《8月休館日のお知らせ》
●5日(水)●14日(金)
●15日(土)●25日(火)
●31日(月)