

CALDO HIGASHIKOGANEI STUDIO TIMETABLE
カルド東小金井 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

更新日
2026/09/01

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14(水)	10月15日(木)
9:00															
9:30	9:30～10:30 やさしい パワーヨガ 横山 由樹子 ★★	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 ★		9:30～10:15 リフレッシュヨガ harue ★★	9:30～10:30 ストレッチングヨガ MIYUKI ★	9:30～10:30 やさしい パワーヨガ 横山 由樹子 ★★	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 やさしい デトックスヨガ Yuki ★	9:30～10:15 リフレッシュヨガ harue ★★	9:30～10:30 ピギナーヨガ MIYUKI ★	
10:00						10:15～10:25									
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	10:15～10:25	10:30～10:40	
11:00		10:30～11:00							10:30～11:00						
11:30	11:00～12:00 陸ヨガ 横山 由樹子 ★		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 ★★		10:45～11:45 リラックスヨガ harue ★	11:00～11:45 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	11:00～12:00 陸ヨガ 横山 由樹子 ★		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 ★★	11:00～12:00 パワーヨガ Yuki ★★★	10:45～11:45 リラックスヨガ harue ★	11:00～11:45 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	
12:00	12:00～13:15	12:00～13:00 冷えむくみ改善 ヨガ harue ★★	12:00～12:30	12:00～12:10		11:45～13:15	11:45～13:15	12:00～13:15		12:00～12:30	12:00～12:10	12:00～12:30	11:45～13:15	11:45～13:15	
12:30									12:00～13:00 冷えむくみ改善 ヨガ harue ★★						
13:00		13:00～13:30		12:30～13:30 ピギナーヨガ RIKA ★					13:00～13:30		12:30～13:30 ピギナーヨガ RIKA ★				
13:30				13:30～13:40							13:30～13:40				
14:00			14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 中善寺 ★	14:00～14:45 シェイプアップヨガ RIKA ★★★		14:00～15:00 アロマ デトックスヨガ MIYUKI ★★	14:00～15:00 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★			14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 中善寺 ★	14:00～14:45 シェイプアップヨガ RIKA ★★★	14:00～15:00 ピギナーヨガ momoko ★	14:00～15:00 アロマ デトックスヨガ MIYUKI ★★	14:00～15:00 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	
14:30		14:30～15:30 やさしいフローヨガ 高橋 万里子 ★	15:00～15:30	14:45～15:30		15:00～15:10	15:00～15:10		14:30～15:30 やさしいフローヨガ 高橋 万里子 ★	15:00～15:30	14:45～15:30	15:00～15:30	15:00～15:10	15:00～15:10	
15:00															
15:30	15:30～16:30 リフレッシュヨガ Megumi ★★	15:30～16:00						15:30～16:30 リフレッシュヨガ Megumi ★★	15:30～16:00						
16:00			16:00～17:00 やさしい パワーヨガ Erika ★★	16:00～17:00 リラックスヨガ Yuki ★		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 リラックスヨガ Yuki ★	16:00～17:00 骨盤コンディショニング ヨガ 枝里 ★★	クローズ	クローズ	
16:30	16:30～17:15		17:00～17:10	17:00～17:10						17:00～17:10	17:00～17:10	17:00～17:10			
17:00															
17:30			17:30～18:30 アロマ ビューティーヨガ Erika ★	17:30～18:30 デトックスヨガ Yuki ★★					18:00～19:00 姿勢改善ヨガ ★★ Takako	17:30～18:30 アロマ デトックスヨガ Yuki ★★	17:30～18:30 アロマ ビューティーヨガ Erika ★	17:30～18:30 アロマ ヒーリングヨガ 枝里 ★			
18:00		18:00～19:00 姿勢改善ヨガ ★★ Takako				18:00～19:00 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	18:00～19:00 ピギナーヨガ Yuki ★		18:00～19:00 姿勢改善ヨガ ★★ Takako	18:30～19:00 デトックスヨガ Yuki ★★	18:30～19:00	18:30～18:40	18:00～19:00 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Yuki ★	
18:30	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		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				19:00～19:10	19:00～19:10	
19:00	19:30～19:40														
19:30		19:30～20:30 調整中	19:30 閉館	19:30 閉館		19:30～20:30 ビューティーヨガ 麻生 絵美 ★	19:30～20:30 ヴィンヤサ フローヨガ うだか ★★★	19:30～19:40	19:30～20:30 調整中	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30～20:30 ビューティーヨガ 麻生 絵美 ★	19:30～20:30 ヴィンヤサ フローヨガ うだか ★★★	
20:00	20:00～21:00 フローヨガ うだか ★★	20:30～20:40				20:30～21:00	20:30～20:40	20:00～21:00 フローヨガ うだか ★★	20:30～20:40				20:30～20:40	20:30～20:40	
20:30															
21:00		21:00～22:00 調整中					21:00～22:00 アロマ リラックスヨガ うだか ★	21:30 閉館	21:00～22:00 調整中				21:00～22:00 調整中	21:00～22:00 アロマ リラックスヨガ うだか ★	
21:30	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	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・清掃の關係で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。シャワールーム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可能です。マンスリー4会員のみの、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。また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。
※前月から変更点は赤枠にて記載しています。

★:初級

★★:中級

★★★:上級

溶岩タイム

【10月の休館日】5日・15日・25日・31日

東小金井
公式LINE

