

CALDO KIYOSE STUDIO TIMETABLE  
カルド清瀬 5月1日(金)~5月15日(金)スタジオスケジュール

| 金  |  | 土   |  | 祝日プログラム                                     |  | 祝日プログラム                                       |  | 火   |  | 水  |  | 木   |  | 金   |  | 土   |  | 日   |  | 月  |  | 火  |  | 水  |  | 木  |  | 金                                       |  |                                       |  |
|--|--|---|--|---|--|---|--|-----|--|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|---------------------------------------|--|
| 5/1  |  | 5/2   |  | 5/3   |  | 5/4   |  | 5/5 |  | 5/6  |  | 5/7   |  | 5/8   |  | 5/9   |  | 5/10  |  | 5/11   |  | 5/12   |  | 5/13   |  | 5/14   |  | 5/15                                    |  |                                       |  |
| 8:30<br>フロントノースタッフ<br>12:30~14:30<br>16:30~17:30 |  | 8:30~9:30<br>リフレッシュヨガ<br>amina<br>★★          |  | 8:30~9:30<br>ヨガ解説<br>ほくしヨガ<br>MIO<br>★      |  | 8:30~9:30<br>呼吸を覚める朝ヨガ<br>Hiroko<br>★         |  |     |  | 8:30~9:30<br>腸活デトックスヨガ<br>久美子<br>★★          |  | フロントノースタッフ<br>12:30~14:30<br>16:30~17:30      |  | フロントノースタッフ<br>12:30~14:30<br>16:30~17:30    |  | 8:30~9:30<br>リフレッシュヨガ<br>amina<br>★★        |  | 8:30~9:30<br>モーニングヨガ<br>MIO<br>★              |  | フロントノースタッフ<br>12:30~14:30<br>16:30~17:30       |  | フロントノースタッフ<br>13:30~15:30                            |  | フロントノースタッフ<br>12:30~14:30<br>16:30~17:30       |  |  |  |   |  |                                       |  |
| 10:00~11:00<br>ピギナーヨガ<br>ASUKA<br>★              |  | 10:00~11:00<br>ビューティーヨガ<br>amina<br>★         |  | 10:00~11:00<br>ウインヤサ<br>フローヨガ<br>MIO<br>★★★ |  | 10:00~11:00<br>フローヨガ<br>Hiroko<br>★★★         |  |     |  | 10:00~11:00<br>やさしい<br>美脚美尻ヨガ<br>久美子<br>★    |  | 10:00~11:00<br>フローヨガ<br>大塚 恵<br>★★            |  | 10:00~11:00<br>ピギナーヨガ<br>ASUKA<br>★         |  | 10:00~11:00<br>ビューティーヨガ<br>amina<br>★       |  | 10:00~11:00<br>ウインヤサ<br>フローヨガ<br>MIO<br>★★★   |  | 10:00~11:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>きら ゆうこ<br>★  |  | 10:00~11:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>Tamaki<br>★       |  | 10:00~11:00<br>姿勢改善ヨガ<br>内田 あつこ<br>★★          |  | 10:00~11:00<br>フローヨガ<br>大塚 恵<br>★★             |  |   |  |                                       |  |
| 12:00~13:00<br>コアトレヨガ<br>ASUKA<br>★★             |  | 11:30~12:30<br>パワーヨガ<br>masayo<br>★★★         |  | 12:00~13:00<br>フットケアヨガ<br>志賀 敦子<br>★        |  | 12:00~13:00<br>ピギナーヨガ<br>YOKO<br>★            |  |     |  | 12:00~13:00<br>ストレッチングヨガ<br>ミヤコ<br>★         |  | 11:30~12:30<br>パワーヨガ<br>大塚 恵<br>★             |  | 12:00~13:00<br>コアトレヨガ<br>ASUKA<br>★★        |  | 11:30~12:30<br>パワーヨガ<br>masayo<br>★★★       |  | 12:00~13:00<br>ピギナーピラティス<br>志賀 敦子<br>★        |  | 12:00~13:00<br>青春ボディメイク<br>きら ゆうこ<br>★★        |  | 11:30~12:30<br>body ART<br>"ボディアート"<br>Tamaki<br>★★★ |  | 12:00~13:00<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>内田 あつこ<br>★  |  | 11:30~12:30<br>ピギナーヨガ<br>大塚 恵<br>★             |  |   |  |                                       |  |
| 14:00~15:00<br>やさしいフローヨガ<br>MARI<br>★            |  | 14:00~15:00<br>下半身整え<br>ピラティス<br>遊部 みゆち<br>★★ |  | 14:00~15:00<br>リフレッシュヨガ<br>YOKO<br>★★       |  |   |  |     |  | 14:00~15:00<br>やさしいフローヨガ<br>YOKO<br>★★       |  | 15:00~16:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>MIHO<br>★   |  | 15:00~16:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>くるみ<br>★ |  | 14:00~15:00<br>やさしいフローヨガ<br>MARI<br>★       |  | 14:00~15:00<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>遊部 みゆち<br>★★ |  | 15:00~16:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>Hiroko<br>★★ |  | 15:00~16:00<br>やさしいフローヨガ<br>久美子<br>★                 |  | 16:00~17:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>masayo<br>★★ |  | 15:00~16:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>MIHO<br>★    |  |   |  |                                       |  |
| 15:00~16:00<br>ピギナーピラティス<br>経 奏子<br>★            |  | 15:30~16:30<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>MARI<br>★★  |  | 16:00~17:00<br>リンパ<br>リラクゼーション<br>久美子<br>★  |  | 16:00~17:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>amina<br>★★ |  |     |  | 16:00~17:00<br>やさしいフローヨガ<br>amina<br>★       |  | 17:30~18:30<br>女性ホルモン<br>調整ヨガ<br>amina<br>★★  |  | 18:00~19:00<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>ミヤコ<br>★★       |  | 15:00~16:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>くるみ<br>★ |  | 15:30~16:30<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>MARI<br>★★  |  | 16:00~17:00<br>ピギナーヨガ<br>久美子<br>★              |  | 18:00~19:00<br>ピギナーピラティス<br>Hiroko<br>★★             |  | 15:00~16:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>久美子<br>★     |  | 18:00~17:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>masayo<br>★★ |  | 18:00~19:00<br>ピギナーピラティス<br>Miwako<br>★ |  | 18:00~19:00<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>ミヤコ<br>★★ |  |
| 18:30~19:30<br>ピギナーピラティス<br>美鈴<br>★              |  | 17:30~18:30<br>ヒーリングヨガ<br>ミヤコ<br>★            |  | 17:30~18:30<br>真夏ヨガ<br>masayo<br>★★         |  | 17:30~18:30<br>5月の真夏<br>masayo<br>★           |  |     |  | 17:30~18:30<br>女性ホルモン<br>調整ヨガ<br>amina<br>★★ |  | 18:00~19:00<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>ミヤコ<br>★★         |  | 18:30~19:30<br>ピギナーピラティス<br>美鈴<br>★         |  | 17:30~18:30<br>ヒーリングヨガ<br>ミヤコ<br>★          |  | 17:30~18:30<br>ウーヤンラップヨガ<br>masayo<br>★★      |  | 18:15~19:00<br>ピギナーピラティス<br>Teru.<br>★         |  | 18:30~19:30<br>デトックスヨガ<br>Megumi<br>★★               |  | 18:00~19:00<br>ピギナーピラティス<br>Miwako<br>★        |  | 19:00~19:00<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>ミヤコ<br>★★          |  |   |  |                                       |  |
| 20:00~21:00<br>真こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>美鈴<br>★★        |  | 19:00 閉館                                      |  | 19:00 閉館                                    |  | 19:00 閉館                                      |  |     |  | 19:00 閉館                                     |  | 19:30~20:30<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>ミヤコ<br>★    |  | 20:00~21:00<br>真こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>美鈴<br>★★   |  | 19:00 閉館                                    |  | 19:00 閉館                                      |  | 19:30~20:30<br>ピラティス<br>masayo<br>★★           |  | 20:00~21:00<br>ビューティーヨガ<br>Megumi<br>★               |  | 19:30~20:30<br>アロマ<br>フローヨガ<br>MIO<br>★★       |  | 19:30~20:30<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>ミヤコ<br>★     |  |   |  |                                       |  |
| 21:30 閉館   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |  |  | ※5月まで<br>21:00~22:00<br>リフレッシュヨガ<br>さおり<br>★★ |  | 21:00~21:00<br>真こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>美鈴<br>★★   |  | 21:00 閉館                                    |  | 21:00 閉館                                      |  | 21:00~22:00<br>真こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>美鈴<br>★★      |  | 21:00~22:00<br>ピギナーピラティス<br>MIO<br>★                 |  | ※5月まで<br>21:00~22:00<br>リフレッシュヨガ<br>さおり<br>★★  |  |  |  |   |  |                                       |  |
| 22:30 閉館   |  |   |  |   |  |   |  |     |  |  |  | 22:30 閉館                                      |  |   |  |   |  |   |  |  |  | 22:30 閉館   |  |  |  |  |  |   |  |                                       |  |

休館日

休館日

※レッスンは整理券制で定員43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いたします。  
 ※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。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。  
 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。  
 ※同日2本目のレッスンはプラチナ会員は無料、その他会員は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。  
 ※フロントノースタッフアワーは商品購入・緊急時対応のみとなり、手続き(退会・休会)受付はできません。  
 種別変更・オプション追加・解約はマイページより可能です。

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

