

CALDO KUMEGAWA STUDIO TIMETABLE
カルド久米川 4月後半スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水/祝)	4月30日(木)
8:30		フロントノースタッフ 15:00~17:30			フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 15:00~18:00	フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 15:00~18:00	フロントノースタッフ 15:00~17:30			フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 15:00~18:00	祝日プログラム	
9:00		8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00					8:30~9:00	8:30~9:00				8:30~9:00	
9:30		9:00~10:00 コアトレヨガ きら ゆうこ ★★	9:00~10:00 フローヨガ 遊部みゆち ★★	9:00~10:00 ピギナーヨガ 中善寺 ★					9:00~10:00 コアトレヨガ きら ゆうこ ★★	9:00~10:00 フローヨガ 遊部みゆち ★★				9:00~10:00 めぐり改善ヨガ うだか ★★	
10:00		10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:10	10:00~10:10				10:00~10:10	
10:30		10:30~11:30 ストレッチングヨガ きら ゆうこ ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ MIYU ★	10:30~11:30 デトックスヨガ 中善寺 ★★	10:30~11:30 やさしいフローヨガ 大場 恵 ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ rakeru ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 中山 由美 ★★	10:30~11:30 ベーシックヨガ Ryoko ★★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ きら ゆうこ ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ MIYU ★				10:30~11:30 脱力ヨガ うだか ★	
11:00			11:30~11:40			11:30~11:40	11:30~11:40			11:30~11:40					
11:30		11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30				11:30~12:30					11:30~12:30	
12:00			12:00~13:00 パワーヨガ MIYU ★★★			12:00~13:00 デトックスヨガ rakeru ★★	12:00~13:00 アロマ ヒーリングヨガ SATO ★			12:00~13:00 パワーヨガ MIYU ★★★				12:00~13:00 デトックスヨガ rakeru ★★	
12:30															
13:00		13:00~13:30 スクリーン★ ピギナーヨガ		13:00~14:00 ビューティーヨガ 中山 由美 ★	13:00~14:00 骨盤調整ヨガ Megumi ★★	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~13:30 スクリーン★ ピギナーヨガ					13:00~14:00 骨盤調整ヨガ Megumi ★★	13:00~14:00 ぼっこりお腹 解消ヨガ 中善寺 ★★
13:30		13:30~14:30		14:00~14:30					13:30~14:30						14:00~14:30
14:00			14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ 大場 恵 ★		14:00~15:00					14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ 大場 恵 ★					
14:30															
15:00		15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ Tomoko ★★★	15:30~15:40	15:00~16:00 ベーシックヨガ SHOKO ★★		15:00~16:00 ピギナーヨガ amina ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ 越 奏子 ★★		15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ Tomoko ★★★	15:30~15:40				15:00~16:00 ピギナーヨガ amina ★	15:00~16:00 月礼拝 MIKI ★
15:30					15:30~16:30 リラククスヨガ SATO ★										16:00~16:10
16:00		16:00~17:00		16:00~16:10					16:00~17:00						
16:30			16:00~17:00 リフレッシュヨガ 大場 恵 ★★	16:30~17:30 リラククスヨガ SHOKO ★	16:30~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:00 背骨コンディ ショニング 志賀 敦子 ★★	16:00~17:00	16:00~17:00 リフレッシュヨガ 大場 恵 ★★				16:30~17:30 ベーシックヨガ バランスポーズVer. MIKI ★★	
17:00			17:00~17:30					17:00~17:30							
17:30															
18:00		18:00~19:00 アロマ ヒーリングヨガ くるみ ★	18:00 閉館	18:00 閉館			18:00~18:30 スクリーン★ 姿勢を整え呼吸を深めるヨガ 18:30~18:45		18:00~19:00 ボディコンディ ショニングヨガ くるみ ★★	18:00 閉館				18:00 閉館	
18:30		19:00~19:10			18:30~19:30 フローヨガ YOKO ★★	19:00~20:00 ベーシックヨガ shiho ★★	19:00~20:00 ピギナーヨガ Megumi ★	19:00~20:00 シェイプアップヨガ りょう ★★★	19:00~19:10					18:30~19:30 リフレッシュヨガ YOKO ★★	19:00~20:00 ベーシックヨガ shiho ★★
19:00					19:30~20:00				19:30~20:30 アロマ ヒーリングヨガ くるみ ★					19:30~20:00	20:00~20:10
19:30		19:30~20:30 ボディコンディ ショニングヨガ くるみ ★★													
20:00					20:00~20:10	20:00~20:10	20:00~20:10	20:00~20:10							
20:30					20:30~21:30 アロマ陰ヨガ KEI ★	20:30~21:30 リラククスヨガ 中善寺 ★	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ KEI ★★	20:30~21:30 やさしい デトックスヨガ りょう ★						20:30~21:30 アロマ陰ヨガ KEI ★	20:30~21:30 リラククスヨガ 中善寺 ★
21:00		21:00 閉館							21:00 閉館						
21:30															
22:00					22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館							

休館日

休館日

休館日

※全てのレッスンは定員40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。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本目のレッスンはプラチナ会員様は無料。その他会員様は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に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、ロッカーキー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、全会員様がご利用可能です。皆様のお安全確保のため、ポーズはご遠慮いただき、こまめな水分補給をお願いいたします。
 ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバス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。
 ※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変更可能です。
 ※スクリーンレッスンは途中入室可能ですが、周りの方への配慮(足元やドアの開閉音など)にご協力をお願いいたします。

- ★ 初級クラス
- ★★ 中級クラス
- ★★★ 上級クラス
- 溶岩タイム
- スクリーンレッスン

カルド久米川
公式LINE



カルド久米川
Instagram

