

CALDO KUMEGAWA STUDIO TIMETABLE
カルド久米川 5月前半スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	
	フロントノースタッフ 15:00~17:30		祝日プログラム	祝日プログラム	祝日プログラム		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	フロントノースタッフ 15:00~18:00	フロントノースタッフ 15:00~18:00	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
8:30	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00			8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00						8:30~9:00
9:00	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 YOKO ★	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 大場 恵 ★★	9:00~10:00 アンチエイジングヨガ うだか ★			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 YOKO ★						9:00~10:00 コアトレヨガ きら ゆうこ ★★
9:30																
10:00	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10		10:00~10:30	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	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 フローヨガ YOKO ★★	10:30~11:30 アロマストレッチング ヨガ(アロマ使用) 大場 恵 ★	10:30~11:30 肝臓&腎臓ケアヨガ うだか ★★		10:30~11:30 ベシッコヨガ 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 冷え・むくみ 改善ヨガ YOKO ★★	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 ベシッコヨガ Ryoko ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ きら ゆうこ ★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ きら ゆうこ ★
11:00																
11:30		11:30~11:40		11:30~11:40	11:30~11:40				11:30~11:40			11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40		
12:00	11:30~12:30	12:00~13:00 パワースト MIYU ★★★		12:00~13:00 チャレンジヨガ Megumi ★★	12:00~13:00 フロー 大岸愛美 ★★		11:30~12:30	11:30~12:30			11:30~12:30		12:00~13:00 デトックスヨガ rakeru ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ SATO ★		11:30~12:30
12:30																
13:00	13:00~13:30 スクリーン★ ピギナーヨガ						13:00~14:00 ピギナー ピラティス 寺坂 史織 ★	13:00~13:30 スクリーン★ ピギナーヨガ	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~13:30 スクリーン★ ピギナーヨガ
13:30		13:00~14:00	13:00~14:00 背中引き締めヨガ 中山 由美 ★	13:00~14:00	13:00~14:00				13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
14:00	13:30~14:30		14:00~14:30				14:00~15:00	13:30~14:30								13:30~14:30
14:30		14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ 大場 恵 ★		14:30~15:30 全身運動 ムーブメントヨガ たまき ★★	14:30~15:30 星空のヒーリングヨガ (プラネタリアム使用) 大場 恵 ★				14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ 大場 恵 ★	15:00~16:00 ベシッコヨガ SHOKO ★★						15:00~16:00 フロー Tomoko ★★
15:00	15:00~16:00 やさしいフローヨガ Tomoko ★	15:30~15:40	15:00~16:00 自律神経整えヨガ SHOKO ★★	15:30~15:40	15:30~15:40			15:00~16:00 やさしいフローヨガ Tomoko ★	15:30~15:40			15:00~16:00 ピギナーヨガ amina ★	15:00~16:00 冷え・むくみ 改善ヨガ Tomoko ★★			15:00~16:00 フロー Tomoko ★★
15:30											15:30~16:30 リラクسسヨガ SATO ★					
16:00	16:00~17:00 リフレッシュヨガ 大場 恵 ★★		16:00~16:10	16:00~17:00 やさしいアロマ デトックスヨガ たまき ★	16:00~17:00 リンパデトックス ヨガ 大場 恵 ★★		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 ★★	16:00~16:10		16:30~17:30 リラクسسヨガ SHOKO ★	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
16:30		17:00~17:30	16:30~17:30 ディープ リラクسسヨガ SHOKO ★	17:00~17:30	17:00~17:30		17:00~17:30									16:30~17:30
17:00									17:00~17:30							
17:30																
18:00	18:00~19:00 ベシッコヨガ 越 奏子 ★★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館			18:15~19:00 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						18:15~19:00 ボディコンディ ショニングヨガ くるみ ★★
18:30																
19:00	19:00~19:10						19:00~20:00 シェイプアップヨガ りょう ★★★	19:00~19:10			18:30~19:30 ベシッコヨガ 越 奏子 ★★	19:00~20:00 ベシッコヨガ 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	
19:30	19:30~20:30 ビューティーヨガ 越 奏子 ★						20:00~20:10	19:30~20:30 アロマ ヒーリングヨガ くるみ ★			19:30~20:00					19:30~20:30 アロマ ヒーリングヨガ くるみ ★
20:00							20:30~21:30 やさしい デトックスヨガ りょう ★					20:00~20:10	20:00~20:10	20:00~20:10		
20:30																
21:00	21:00 閉館							21:00 閉館								21:00 閉館
21:30																
22:00							22:00 閉館									22:00 閉館

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(バスケット、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。皆様の安全確保のため、ポーズはご遠慮いただき、ご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、マットの上にバスケットを敷いてご利用下さい。
- ※スタジオから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

