

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

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
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	
9:00		9:00~10:00 リラクソヨガ shiho ★					9:00~10:00 コアトレヨガ きら ゆうこ ★★	9:00~10:00 コアトレヨガ 道部みゆち ★★	9:00~10:00 アロマ リラクソヨガ YOKO ★					9:00~10:00 コアトレヨガ きら ゆうこ ★★	9:00~10:00 コアトレヨガ 道部みゆち ★★	
9:30																
10:00		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	10:00~10:30		10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:10	10:00~10:10	
10:30		10:30~11:30 フローヨガ shiho ★★	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 ベシクヨガ YOKO ★★	10:30~11:30 やさしいフローヨガ 大場 恵 ★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ 中山 由美 ★★	10:30~11:30 ベシクヨガ 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 ★	
11:00																
11:30		11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~11:40	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~11:40	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~11:40	
12:00				※45分レッスン 12:00~12:45 ヴィンヤサヨガ 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 アロマ ヒーリングヨガ SATO ★			12:00~13:00 パワーヨガ MIYU ★★★	
12:30																
13:00		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 ★★	12:45~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00 ビューティーヨガ 越 奏子 ★	13:00~13:30 スクリーン★ 免疫ヨガ	13:00~14:00	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 ピギナー ピラティス 寺塚 史織 ★	13:00~13:30 スクリーン★ 全身ストレッチヨガ	13:00~14:00	
13:30																
14:00		14:00~14:30					13:30~14:30		14:00~14:30	14:00~15:00		14:00~15:00		13:30~14:30		
14:30																
15:00		15:00~16:00 ピギナーヨガ SHOKO ★		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 パワーヨガ Tomoko ★★	15:30~15:40	15:00~16:00 ピギナーヨガ SHOKO ★	15:30~16:30 リラクソヨガ SATO ★		15:00~16:00 冷え・むくみ 改善ヨガ Tomoko ★★		15:00~16:00 ヴィンヤサ フローヨガ Tomoko ★★★	15:30~15:40	
15:30		15:30~16:30 リラクソヨガ SATO ★														
16:00		※45分レッスン 16:00~16:10				16:00~17:00 背骨コンディ ショニング 志賀 敦子 ★★	16:00~17:00		16:00~16:10	16:00~17:00 リラクソヨガ 大場 恵 ★★		16:00~17:00	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 リラクソヨガ 大場 恵 ★★	
16:30		16:30~17:15 やさしいパワーヨガ SHOKO ★★	16:30~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30				16:30~17:15 やさしいパワーヨガ SHOKO ★★	16:30~17:30		16:00~17:30				
17:00		17:15~17:30				17:00~17:30			17:15~17:30						17:00~17:30	
17:30																
18:00		18:00 閉館			18:00~18:30 スクリーン★ 全身ストレッチヨガ 18:30~18:45		18:00~19:00 アロマ ヒーリングヨガ くらみ ★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:30~19:30 デトックスヨガ shiho ★★		18:00~18:30 スクリーン★ ベシクフローヨガ 18:30~18:45		18:00~19:00 アロマ ヒーリングヨガ くらみ ★	18:00 閉館	
18:30		18:30~19:30 ベシクヨガ 越 奏子 ★★		※続けてレッスン可能		19:00~20:00 シェイプアップヨガ りょう ★★★	19:00~19:10 ※45分レッスン			19:30~20:15 デトックスヨガ くらみ ★★		※続けてレッスン可能	19:00~20:00 ピギナーヨガ Megumi ★	19:00~19:10 ※45分レッスン	19:30~20:15 デトックスヨガ くらみ ★★	
19:00		19:30~20:00	19:00~20:00 ベシクヨガ shiho ★★	19:00~20:00 ピギナーヨガ Megumi ★	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 ※45分レッスン			19:30~20:00			19:00~20:00 ピギナーヨガ Megumi ★	19:00~19:10 ※45分レッスン	19:30~20:15 デトックスヨガ くらみ ★★	
19:30																
20:00			20:00~20:10	20:00~20:10	20:00~20:10	20:00~20:10	20:15~20:30					20:00~20:10	20:00~20:10	20:15~20:30		
20:30																
21:00		20:30~21:30 アロマ陰ヨガ KEI ★	20:30~21:30 リラクソヨガ 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 ★		21:00 閉館			20:30~21:30 アロマ陰ヨガ KEI ★		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 ★	21:00 閉館		
21:30																
22:00		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館	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の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、マットの上にバスケット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)受付はできかねます。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、周りの方へのご配慮(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

