

# CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

## カルドミツ境 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30
11:00	10:45~11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	ボディメイクヨガ 光 ★★	やさしいデトックスヨガ 美弥 ★	フローヨガ Shige ★★	アロマリラックスヨガ Sayaka ★	やさしいパワーヨガ 築地 サヤカ ★★	ストレッチングヨガ tomomi ★	11:00
11:30				NEW				11:30
12:00	12:15~13:15 フローヨガ 星野 ゆり ★★	12:00~13:00 ビギナーヨガ 光 ★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ 美弥 ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ Shige ★	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ Sayaka ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	12:15~13:15 フローヨガ tomomi ★★	12:00
12:30				↑時間変更				12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00		14:00~15:00 アナトミック骨盤ヨガ Harumi ★★	14:00~15:00 ビギナーヨガ 彩翔 祐希 ★	14:00~15:00 骨盤コンディショニングヨガ reiko ★★	14:00~15:00 ピラティス Rieko ★★	14:00~15:00 やさしいフローヨガ 彩翔 祐希 ★	14:00~15:00 陰ヨガ® 貴子 ★	14:00
14:30	14:30~15:30 背骨コンディショニング® Fumi ★							14:30
15:00								15:00
15:30				NEW			15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ 貴子 ★	15:30
16:00	16:00~17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★	15:45~16:45 やさしいデトックスヨガ Harumi ★	15:45~16:45 姿勢改善ヨガ 彩翔 祐希 ★★	15:45~16:45 ビューティーヨガ reiko ★	15:45~16:45 アロマストレッチ Rieko ★	16:15~17:15 ボディメイクヨガ kae ★★		16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30	17:30~18:30 背骨メンテナンスヨガ Harumi ★★		17:30~18:30 ピラティス 西島 愛 ★★				NEW	17:30
18:00				NEW		18:00~19:00 ビギナーヨガ kae ★	18:00~19:00 ベーシックヨガ 村井 美月 ★★	18:00
18:30				18:45~19:45 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★ ↑時間変更 NEW				18:30
19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★★	19:00~20:00 ストレッチングヨガ Akari ★	19:00~20:00 アロマリラックスヨガ reiko ★	19:00~20:00 ベーシックヨガ HARUKA ★★				19:00
19:30				↑時間変更 NEW		20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00				20:15~21:15 リラックスヨガ 星野 ゆり ★ ↑時間変更		《1月休館日のお知らせ》 1日(木)~4日(日) 16日(金)26日(月) 31日(土)  ※6日(火) 特別営業		20:00
20:30	20:30~21:30 アロマビギナーヨガ RUNA ★	20:30~21:30 フローヨガ Akari ★★	20:30~21:30 ボディコンディショニングヨガ reiko ★★	20:30~21:30 ビューティーヨガ HARUKA ★				20:30
21:00								21:00
21:30								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
22:30								22:30

※全てのレッスンは定員40名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※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。  
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。