

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	10:45~11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ 光 ★★	10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ 美弥 ★	10:30~11:30 フローヨガ Shige ★★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ Sayaka ★	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ 築地 サヤカ ★★
11:00						11:00
11:30						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 ★
12:30						12:30
13:00						13:00
13:30						13:30
14:00						14:00
14:30	14:30~15:30 背骨コンディショニング® Fumi ★	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 ★
15:00						14:30
15:30						15:00
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 ★	15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ 貴子 ★
16:30						16:00
17:00						16:30
17:30	17:30~18:30 背骨メンテナنسヨガ Harumi ★★		17:30~18:30 ピラティス 西島 愛 ★★			17:00
18:00						17:30
18:30						18:00
19:00	19:00~20:00 ワインヤサフローヨガ 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 ★	18:45~19:45 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	19:00~20:00 ペーシックヨガ HARUKA ★★	18:00~19:00 ビギナーヨガ kae ★
19:30						18:30
20:00						19:00
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 ★★	20:15~21:15 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	20:30~21:30 ビューティーヨガ HARUKA ★	20:00 閉館
21:00						19:30
21:30						20:00
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00

※6日（火）特別営業

※全てのレッスンは定員40名です。

※スタジオ内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**途中入退室はお断り**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。