

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

カルドミツ境 3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
9:00							
9:30							
10:00							
10:30	NEW						
10:45~11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	10:30~11:30 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★	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 ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ tomomi ★	
11:30							
12:00	NEW						
12:15~13:15 フローヨガ 星野 ゆり ★★	12:00~13:00 ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★	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 ★★	
13:00							
13:30							
14:00							
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 ★	14:00~15:00 陰ヨガ® 貴子 ★	
15:00							
15:30						15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ 貴子 ★	
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 ★★		
16:30							
17:00							
17:30	17:30~18:30 背骨メンテナンスヨガ Harumi ★★						
18:00		17:30~18:30 ピラティス 西島 愛 ★★					
18:30						18:00~19:00 ビギナーヨガ kae ★	
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 ★	18:45~19:45 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	19:00~20:00 ベーシックヨガ 優佳 ★★		
19:30							
20:00						20:00 閉館	
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 優佳 ★	《3月休館日のお知らせ》 6日(金) 16日(月) 26日(木) 31日(火)	
21:00							
21:30							
22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		
22:30							

- ※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。