

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

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