

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
 カルドミツ境 5月1日(金)～5月15日(金) スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
10:00															
10:30							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 ★	10:45～11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	2週限定45分 10:30～11:15 ベジタリアンヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30～11:30 やさしいデトックス 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 Syaka ★
11:00															
11:30							2週限定キャンドル 12:00～13:00 キャンドルヒーリング 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 ★★	12:15～13:15 フローヨガ 星野 ゆり ★★		12:00～13:00 リフレッシュヨガ 美弥 ★★	2週限定キャンドル 12:00～13:00 キャンドルヒーリング ヨガ Shige ★	12:00～13:00 やさしいパワーヨガ Syaka ★★
12:00															
12:30															
13:00															
13:30															
14:00							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 フローヨガ 彩翔 祐希 ★★	14:00～15:00 陰ヨガ 貴子 ★	14:30～15:30 背骨コンディショニング Fumi ★	14:00～15:00 アナミック骨盤ヨガ Harumi ★★	14:00～15:00 ピグナーヨガ reiko ★	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 ★★
14:30															
15:00									★⇒★★						
15:30															
16:00							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 ★	16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★	15:45～16:45 やさしいデトックス Harumi ★	15:45～16:45 姿勢改善ヨガ reiko ★★	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 ★
16:30										16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★					
17:00															
17:30															
18:00										時間変更 17:30～18:30 ベジタリアンヨガ 村井 美月 ★★	17:30～18:30 背骨メンテナンス Harumi ★★		17:30～18:30 ピラティス 西島 愛 ★★		
18:30															
19:00							18:45～19:45 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	19:00～20:00 ベジタリアンヨガ 優佳 ★★		18:00～19:00 ピグナーヨガ kae ★	19:00～20:00 シェイプアップ Harumi ★★	時間変更 18:45～19:45 ストレッチング Akari ★	19:00～20:00 アロマリラックス reiko ★	18:45～19:45 デトックス 星野 ゆり ★★	19:00～20:00 ベジタリアン 優佳 ★★
19:30															
20:00															
20:30							20:15～21:15 リラックス 星野 ゆり ★	20:30～21:30 ビューティー 優佳 ★		20:00 閉館	20:30～21:30 アロマピグナー RUNA ★	時間変更 20:15～21:15 フロー Akari ★★	20:30～21:30 背骨コンディショニング reiko ★★	20:15～21:15 リラックス 星野 ゆり ★	20:30～21:30 ビューティー 優佳 ★
21:00															
21:30															
22:00							22:00 閉館	22:00 閉館							

ゴールデンウィーク期間のスケジュールは
別用紙にてご確認ください。

休館日

※全てのレッスンは定員44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。
 ※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清掃の関係で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。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

《5月休館日のお知らせ》
 6日(水)16日(土)
 26日(火)31日(日)