

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
 カルドミツ境 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
10:00	休館日	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 ★	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 ★	10:45~11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	休館日	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 ★★	休館日
10:30		2週限定ステップアップ														
11:00		12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ tomomi ★★	12:15~13:15 フローヨガ 星野 ゆり ★★	12:00~13:00 ピギナーヨガ 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 ヴィンヤサフローヨガ 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 ★★	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 ★	
11:30		★★⇒★★★★							★★⇒★★★★							
12:00		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 アノミック 骨盤ヨガ® Harumi ★★	14:00~15:00 ピギナーヨガ 彩翔 祐希 ★	14:00~15:00 骨盤 コンディショニング® 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 ★	14:30~15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★		14:00~15:00 ピギナーヨガ 彩翔 祐希 ★	14:00~15:00 骨盤 コンディショニング® 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 ★	
12:30		15:30~16:30 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★	2週限定アロマ 16:00~17:00 アロマ 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 ★	2週限定45分 15:45~16:30 ベーシックヨガ 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 ★★	15:30~16:30 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★	2週限定アロマ 16:00~17:00 アロマ ストレッチングヨガ Fumi ★		15:45~16:30 ベーシックヨガ 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 ★★	
13:00		17:30~18:30 ベーシックヨガ 村井 美月 ★★	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 ★★			18:00~19:00 ピギナーヨガ kae ★	17:30~18:30 ベーシックヨガ 村井 美月 ★★	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 ★★			18:00~19:00 ピギナーヨガ kae ★	
13:30			今月限定カテゴリー変更 19:00~20:00 シェイプアップヨガ Harumi ★★	18:45~19:45 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 アロマ リラックスヨガ 優佳 ★★		今月限定カテゴリー変更 19:00~20:00 シェイプアップヨガ Harumi ★★	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 ★★			
14:00		20:00 閉館						20:00 閉館	20:00 閉館						20:00 閉館	
14:30		20:30~21:30 アロマ ピギナーヨガ RUNA ★		20:15~21:15 フローヨガ Akari ★★	20:30~21:30 ボディ コンディショニング® 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 ★		20:30~21:30 アロマ ピギナーヨガ RUNA ★	20:30~21:30 ボディ コンディショニング® reiko ★★		20:30~21:30 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 ★			
15:00			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館

※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)