

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE  
 カルドミツ境 6月1日(月)~6月15日(月) スタジオスケジュール

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)	
10:00						休館日										
10:30																
11:00	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 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 ★
11:30																
12:00	ゆるHOT		2週限定ステップアップ		ゆるHOT			ゆるHOT	ゆるHOT		2週限定ステップアップ	ゆるHOT			ゆるHOT	ゆるHOT
12:30	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 シェイプアップヨガ 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 ★★			12:15~13:15 フローヨガ tomomi ★★	12:15~13:15 フローヨガ 星野 ゆり ★★	12:00~13:00 ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★	12:00~13:00 シェイプアップヨガ 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 ★★	12:15~13:15 フローヨガ 星野 ゆり ★★
13:00			★★⇒★★★★								★★⇒★★★★					
13:30																
14:00		ゆるHOT								ゆるHOT						
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® reiko ★★	14:00~15:00 ピラティス Rieko ★★			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® 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 ★
15:00																
15:30																
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 ★	16:00~17:00 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 ★★	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 ★
16:30																
17:00																
17:30	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 ★★					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 ★★				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 ★★
18:00																
18:30		2週限定アロマ								2週限定アロマ						
19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★	18:45~19:45 アロマ 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 ★★	19:00~19:45 ベーシックヨガ 優佳 ★★			19:00~20:00 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★	18:45~19:45 アロマ ストレッチングヨガ Akari ★	18:45~19:45 アロマ 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 ★★	19:00~19:45 ベーシックヨガ 優佳 ★★	18:00~19:00 ビギナーヨガ kae ★	19:00~20:00 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★
19:30																
20:00							20:00 閉館						20:00 閉館	20:00 閉館		
20:30	20:30~21:30 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★	20:15~21:15 フローヨガ Akari ★★	20:30~21:30 ホディ 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 ビギナーヨガ RUNA ★	20:15~21:15 フローヨガ Akari ★★	20:15~21:15 フローヨガ Akari ★★	20:30~21:30 ホディ 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 ビギナーヨガ RUNA ★	20:30~21:30 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★	
21:00																
21:30																
22:00	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	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。

《6月休館日のお知らせ》  
 6日(土) 16日(火)  
 26日(金) 30日(火)