

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE  
 カルドミツ境 6月16日(火)～6月30日(火) スタジオスケジュール

6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)			
休館日				2週限定45分						休館日	2週限定45分			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 ★	10:30～11:15 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 ★	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 ★★		10:30～11:15 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 ★				
				ゆるHOT			ゆるHOT								ゆるHOT	ゆるHOT	
		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 ★★	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 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 ★★		
								ゆるHOT									
		14:00～15:00 ビギナーヨガ 彩翔 祐希 ★	14:00～15:00 背骨 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 ★	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 背骨 コンディショニングヨガ reiko ★★	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 ★	14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★	
			2週限定キャンドル			15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★	2週限定ステップアップ	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 キャンドル ビューティーヨガ reiko ★	15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★	15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★		2週限定ステップアップ		
		15:45～16:45 姿勢改善ヨガ 彩翔 祐希 ★★	15:45～16:45 キャンドル 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 ★★		16:00～17:00 ピラティス Fumi ★★					16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★				16:00～17:00 ピラティス Fumi ★★	
							★⇒★★									★⇒★★	
		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 ★★	17:30～18:30 背骨 メンテナンスヨガ Harumi ★★
					18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★								18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★				
		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 IZUMI ★★	19:00～20:00 ヴィンヤサフローヨガ 優佳 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:00～20:00 ヴィンヤサフローヨガ 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 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館		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 ★★	
		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 IZUMI ★	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 ★★	20:30～21:30 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 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★	
	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)