

# CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

## カルドミツ境 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	
10:00		カテゴリー変更				休館日	カテゴリー変更		カテゴリー変更					カテゴリー変更		
10:30	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ 美弥 ★	10:30～11:30 パワーヨガ Shige ★★★	10:30～11:30 アロマ リラクセスヨガ 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 ★		10:30～11:30 フローヨガ 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 パワーヨガ Shige ★★★	10:30～11:30 アロマ リラクセスヨガ 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 リラクセスヨガ 星野 ゆり ★	10:30～11:30 フローヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ 美弥 ★	
11:30			ゆるHOT		ゆるHOT						ゆるHOT		ゆるHOT	ゆるHOT		
12:00	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 リラクセスヨガ 築地 サヤカ ★	12:15～13:15 リフレッシュヨガ tomomi ★★			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 リラクセスヨガ 築地 サヤカ ★	12:15～13:15 リフレッシュヨガ tomomi ★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ 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 ★★
13:00					2週限定アロマ								2週限定アロマ			
14:00	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 アロマ陰ヨガ® 貴子 ★			ゆるHOT 2週限定45分・時間変更 14:30～15:15 アナトミック骨盤ヨガ® 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 アロマ陰ヨガ® 貴子 ★	14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★	ゆるHOT 2週限定45分・時間変更 14:30～15:15 アナトミック骨盤ヨガ® Harumi ★★	14:00～15:00 ピギナーヨガ 彩翔 祐希 ★
15:00																
15:30	カテゴリー変更				15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★				カテゴリー変更							カテゴリー変更
16:00	15:45～16:45 フローヨガ 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 ★	2週限定ステップアップ 16:15～17:15 シェイプアップヨガ kae ★★★ ★★⇒★★★★				15:45～16:45 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	15:45～16:45 フローヨガ 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 ★	2週限定ステップアップ 16:15～17:15 シェイプアップヨガ 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 ★	15:45～16:45 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	15:45～16:45 フローヨガ 彩翔 祐希 ★★
17:00																
17:30	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 ピラティス 西島 愛 ★★					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				18:00～19:00 ピギナーヨガ kae ★												
18:30														ゆるHOT 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	19:00～20:00 アロマ リラクセスヨガ 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 ★★					18:45～19:45 ストレッチングヨガ Akari ★	19:00～20:00 アロマ リラクセスヨガ 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 ★★			19:00～20:00 アロマ リラクセスヨガ reiko ★	19:00～20:00 アロマ リラクセスヨガ reiko ★	
19:30																
20:00				20:00 閉館	20:00 閉館								20:00 閉館	20:00 閉館		
20:30	20:30～21:30 ボディ コンディショニングヨガ reiko ★★	20:15～21:15 リラクセスヨガ 星野 ゆり ★	20:30～21:30 ビューティーヨガ 優佳 ★					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 リラクセスヨガ 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 ★	20:15～21:15 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 ★★
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

※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に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。

《7月休館日のお知らせ》  
 6日(月) 16日(木)  
 26日(日) 31日(金)