

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE  
 カルドミツ境 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
10:00																
10:30		10:30～11:30 アロマ リラククスヨガ 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 ★		10:30～11:30 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 リラククスヨガ Sayaka ★	10:30～11:30 やさしい パワーヨガ 築地 サヤカ ★★		10:45～11:45 リラククスヨガ 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 ★	10:30～11:30 パワーヨガ Shige ★★	
11:00																
11:30		ゆるHOT 2週限定ステップアップ														
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ Sayaka ★★	12:00～13:00 リラククスヨガ 築地 サヤカ ★	ゆるHOT	ゆるHOT	12:00～13:00 アロマ ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★	12:00～13:00 リラククスヨガ 美弥 ★★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ Shige ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ Sayaka ★★	12:00～13:00 リラククスヨガ 築地 サヤカ ★		ゆるHOT	12:00～13:00 アロマ ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★	12:00～13:00 リラククスヨガ 美弥 ★★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ Shige ★	
12:30		★★⇒★★★★														
13:00																
13:30																
14:00		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 ★		14:00～15:00 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 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 ★★	
14:30					14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★											
15:00																
15:30																
15:45		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 ★		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 ★				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 ★	
16:00			16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★		16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★											
16:30																
17:00																
17:30				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 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 ビギナーヨガ kae ★													
18:30																
19:00					ゆるHOT	18:45～19:45 ストレッチングヨガ Akari ★	19:00～20:00 アロマ リラククスヨガ reiko ★	2週限定45分・時間変更 パワーヨガ	19:00～20:00 ベーシックヨガ 優佳 ★★			ゆるHOT	18:45～19:45 ストレッチングヨガ Akari ★	19:00～20:00 アロマ リラククスヨガ reiko ★	2週限定45分・時間変更 パワーヨガ	
19:30		19:00～20:00 シェイプアップヨガ 優佳 ★★														
20:00			20:00 閉館	20:00 閉館												
20:30		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® reiko ★★		20:15～21:15 リラククスヨガ 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 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★	20:15～21:15 ボディ コンディショニング® 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	22:00 閉館	22:00 閉館

休館日

休館日

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。

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