

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
カルドミツ境 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)		8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
10:00						休館日		10:00				お盆特別プログラムを予定しております。 詳細が決まり次第ご案内いたしますので、 今しばらくお待ちください。					10:00
10:30		2週限定キャンドル						10:30		2週限定キャンドル							10:30
11:00	10:30～11:30 やさしい パワーヨガ 築地 サヤカ ★★	10:30～11:30 キャンドル 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 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 アロマ リラックスヨガ Sayaka ★	11:00	10:30～11:30 やさしい パワーヨガ 築地 サヤカ ★★	10:30～11:30 キャンドル 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 ★						11:00
11:30							ゆるHOT 2週限定45分	11:30									11:30
12:00	12:00～13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	ゆるHOT	ゆるHOT	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 ★★		12:00～12:45 やさしいパワーヨガ Sayaka ★★	12:00	12:00～13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	ゆるHOT	ゆるHOT						12:00
12:30		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 ★★					12:30		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 ★★						12:30
13:00								13:00									13:00
13:30				ゆるHOT				13:30									13:30
14:00	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 ピラティス Rieko ★★	14:00	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
14:30								14:30									14:30
15:00								15:00									15:00
15:30		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 アロマストレッチ Rieko ★	15:30		15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★							15:30
16:00			16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★					16:00			16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★						16:00
16:30	16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★							16:30	16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★								16:30
17:00								17:00									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		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
18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★		ゆるHOT 今月限定カテゴリー変更	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 saori ★		2週限定ステップアップ	18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★		ゆるHOT 今月限定カテゴリー変更						18:00
18:30			19:00～20:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Harumi ★★★				19:00～20:00 シェイプアップヨガ 優佳 ★★★	18:30									18:30
19:00							★★⇒★★★	19:00									19:00
19:30								19:30									19:30
20:00	20:00 閉館	20:00 閉館						20:00	20:00 閉館	20:00 閉館							20:00
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 背骨 コンディショニングヨガ saori ★★		20:30～21:30 ビューティーヨガ 優佳 ★	20:30			20:30～21:30 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★						20:30
21:00								21:00									21:00
21:30								21:30									21:30
22:00			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00			22:00 閉館						22:00

※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。

《8月休館日のお知らせ》
6日(木)16日(日)17日(月)
26日(水)31日(月)