

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)
休館日	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 ★	祝日プログラムをご 覧ください。	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 ★★	休館日	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 パローヨガ Shige ★★★	休館日
	ゆるHOT 2週間定ステップアップ		ゆるHOT		2週間限定アロマ		ゆるHOT 2週間定ステップアップ				ゆるHOT	2週間限定アロマ			
	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ Sayaka ★★★	12:00～13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	12:15～13:15 フレッシュヨガ tomomi ★★		12:00～13:00 アロマ 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 ヴィンヤサフローヨガ Sayaka ★★★	12:00～13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★		12:15～13:15 ベシクヨガ 星野 ゆり ★★	12:00～13:00 アロマ 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 ★	
	★★⇒★★★★				ゆるHOT		★★⇒★★★★					ゆるHOT			
	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 コンディショニングヨガ Rieko ★★	14:00～15:00 アロマ ピラティス Rieko ★★	14:00～15:00 やさしい フローヨガ 彩翔 祐希 ★		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 ★		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 ★	16:15～17:15 やさしい ボディメイクヨガ kae ★★		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 ★★	15:45～16:45 ビューティーヨガ reiko ★	
			17:30～18:30 ベシクヨガ 村井 美月 ★★			17:30～18:30 ピラティス 西島 愛 ★★			18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★		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 ★★			
	19:00～20:00 ベシクヨガ 優佳 ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★			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 ★	2週間定45分・時間変更 カゼリ教室 19:00～19:45 フローヨガ 星野 ゆり ★★	19:00～20:00 ベシクヨガ 優佳 ★★			ゆるHOT 19:00～20:00 シェイプアップヨガ 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 ★	2週間定45分・時間変更 カゼリ教室 19:00～19:45 フローヨガ 星野 ゆり ★★	
	20:30～21:30 ビューティーヨガ 優佳 ★	20:00 閉館	20:00 閉館		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 ビューティーヨガ 優佳 ★	20:00 閉館		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 ★	
	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。

《7月休館日のお知らせ》
6日(月)16日(木)
26日(日)31日(金)