

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
カルドミツ境 8月16日(日)～8月31日(月) スタジオスケジュール

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)		8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)				
10:00	休館日	休館日						10:00				休館日						10:00			
10:30			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	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 フローヨガ 芝崎 知花子 ★★		10:30～11:30 パワーヨガ 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 ★★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ tomomi ★	10:30				
11:00									11:00											11:00	
11:30									11:30											11:30	
12:00								ゆるHOT		ゆるHOT	ゆるHOT				ゆるHOT	ゆるHOT			ゆるHOT		12:00
12:30			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 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 ★	12:30	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 ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★		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 リフレッシュヨガ tomomi ★★	12:30				
13:00									13:00											13:00	
13:30									13:30											13:30	
14:00			ゆるHOT					2週限定45分・時間変更	2週限定アロマ	14:00	2週限定カテゴリ変更			ゆるHOT		14:00～15:00 骨盤 コンディショニングヨガ reiko ★★	2週限定45分・時間変更	2週限定アロマ	2週限定カテゴリ変更	14:00	
14:30			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 ★★	14:15～15:00 ピラティス Rieko ★★	14:00～15:00 やさしいアロマ フローヨガ 彩翔 祐希 ★	14:30	14:00～15:00 ヒーリングヨガ 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 骨盤 コンディショニングヨガ reiko ★★	14:15～15:00 ピラティス Rieko ★★	14:00～15:00 やさしいアロマ フローヨガ 彩翔 祐希 ★	14:00～15:00 ヒーリングヨガ 貴子 ★	14:30				
15:00										15:00										15:00	
15:30									2週限定カテゴリ変更	15:30	2週限定カテゴリ変更								2週限定カテゴリ変更	15:30	
16:00			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 ★		16:00	15:30～16:30 ビューティーヨガ 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 ビューティーヨガ reiko ★	15:45～16:45 アロマストレッチ Rieko ★		15:30～16:30 ビューティーヨガ 貴子 ★	16:00				
16:30							16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★		16:30		16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★					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 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 ★★							17:30～18:30 ベーシックヨガ 村井 美月 ★★	17:30		
18:00							18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★		18:00									18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★		18:00	
18:30									18:30											18:30	
19:00			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 ★★	19:00～20:00 ベーシックヨガ しずか ★★		19:00		ゆるHOT 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 ★		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			
19:30									19:30											19:30	
20:00							20:00 閉館		20:00 閉館	20:00 閉館								20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30			20:15～21:15 フローヨガ Akari ★★	20:30～21:30 骨盤 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 しずか ★		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 ★★		20:15～21:15 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 ★				20:30			
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 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

※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。

《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)