

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

カルドミツ境 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)		9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)		
10:00						休館日		10:00									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 ★★		10:45～11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	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 ★★	10:30～11:30 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	
11:00								11:00										11:00
11:30			2週限定45分	ゆるHOT	2週限定アロマ			11:30				2週限定45分	ゆるHOT	2週限定アロマ				11:30
12:00	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 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 アロマ リラックスヨガ 築地 サヤカ ★		ゆるHOT 12:15～13:15 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	12:00	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 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 アロマ リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	ゆるHOT 12:15～13:15 リフレッシュヨガ tomomi ★★	ゆるHOT 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	
12:30								12:30										12:30
13:00								13:00										13:00
13:30								13:30										13:30
14:00	ゆるHOT							14:00	ゆるHOT									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 ★★	14:00～15:00 ピラティス Rieko ★★	14:00～15:00 やさしい フローヨガ 彩翔 祐希 ★		14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★	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 ★★	14:00～15:00 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 ★	14:30～15:30 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 ★★	14:30	
15:00								15:00										15:00
15:30								15:30										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 ★	16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★		16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★	16:00	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 ★	16:15～17:15 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 ★	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 ★	16:00	
16:30								16:30										16:30
17:00								17:00										17:00
17:30		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		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
18:00					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							ゆるHOT 今月限定カテゴリー変更	18:30								ゆるHOT 今月限定カテゴリー変更		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 優佳 ★★			20:00 閉館	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 優佳 ★★				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
19:30								19:30										19:30
20:00		2週限定ステップアップ						20:00					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 ヴィンヤサフローヨガ 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 ★			20:30～21:30 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★	20:30	20:15～21:15 フローヨガ Akari ★★	2週限定ステップアップ 20:30～21:30 ヴィンヤサフローヨガ reiko ★★★	20:15～21:15 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	20:30～21:30 アロマ 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	
21:00								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	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。

《9月休館日のお知らせ》
6日(日)16日(水)
26日(土)30日(水)