

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
カルドミツ境 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
10:00	休館日					9月21日(月)～9月23日(水) は祝日プログラムです！ 詳細が決まり次第 ご案内いたします。					休館日				
10:30		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 ★				10:30～11:30 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 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 ★	2週限定ステップアップ 10:30～11:30 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	
11:00															
11:30															
12:00			ゆるHOT						ゆるHOT			ゆるHOT	ゆるHOT		
12:30		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 ★	2週限定45分 12:15～13:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★				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 ★★		2週限定45分 12:15～13:00 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 ★	
13:00															
13:30															
14:00		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 ★				14:00～15:00 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 陰ヨガ® 貴子 ★		ゆるHOT 14:00～15:00 アナトミック 骨盤ヨガ® Harumi ★★	
14:30													14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★		
15:00															
15:30															
16:00		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 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★				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 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 ★	
16:30				16:15～17:15 ボディメイクヨガ 相田 千也子 ★★									16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★		
17:00															
17:30															
18:00					17:30～18:30 ベーシックヨガ 村井 美月 ★★							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 ★★		
18:30				18:00～19:00 ビギナーヨガ 相田 千也子 ★											
19:00		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 ★★						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 ★★			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 ★	
19:30															
20:00				20:00 閉館	20:00 閉館							20:00 閉館			
20:30		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 ★						20:15～21:15 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 ★	20:15～21:15 フローヨガ Akari ★★	
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	

※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)