

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
カルドミツ境 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
10:00						休館日						10月12日(月)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。			
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 彩翔 祐希 ★	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 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 ★		10:30～11:30 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 ★★★
11:00							2週限定45分							2週限定45分	
11:30							12:00～12:45 リフレッシュヨガ 美弥 ★★							12:00～12:45 リフレッシュヨガ 美弥 ★★	
12:00	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 彩翔 祐希 ★★	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 ★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★			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 ★★		12:00～13:00 ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00～13:00 ヒーリングヨガ Shige ★
12:30															
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 ★	14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★		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 ★		14:00～15:00 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 ★★
14:30															
15:00															
15:30		2週限定キャンドル													
16:00	15:45～16:45 ビューティーヨガ reiko ★	15:45～16:45 キャンドル ストレッチ Rieko ★		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 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 キャンドル 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 ★	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 ★
16:30			16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★							16:15～17:15 ボディメイクヨガ kae ★★					
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 背骨 メンテナンスヨガ Harumi ★★		17:30～18:30 ピラティス 西島 愛 ★★				17:30～18:30 ベーシックヨガ 村井 美月 ★★			17:30～18:30 ピラティス 西島 愛 ★★	
18:30	2週限定ステップアップ		18:00～19:00 ビギナーヨガ kae ★					2週限定ステップアップ							
19:00	18:45～19:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 星野 ゆり ★★★	19:00～20:00 ベーシックヨガ 優佳 ★★			今月カテゴリー変更 19:00～20:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Harumi ★★★		19:00～20:00 アロマ リラックスヨガ reiko ★	18:45～19:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 星野 ゆり ★★★	19:00～20:00 ベーシックヨガ 優佳 ★★				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 ★★
19:30															
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 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 ★			20:30～21:30 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★		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 ★				20:15～21:15 リフレッシュヨガ 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 ★
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				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。

《10月休館日のお知らせ》
6日(火)16日(金)
26日(月)31日(土)