

CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
カルドミツ境 10月16日(金)～10月31日(土) スタジオスケジュール

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)		10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)		
10:00	休館日							10:00				休館日						10:00	
10:30		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 ★★★	10:30	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 ★★★	10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ Sayaka ★	10:30		
11:00					10:45～11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★			11:00											11:00
11:30								11:30											11:30
12:00		12:00～13:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★						12:00	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 ★				12:00～13:00 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	
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 リフレッシュヨガ 美弥 ★★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ Shige ★	12:30			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		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 ★★	14:00	2週限定ステップアップ 14:00～15:00 ボディメイク ピラティス Rieko ★★2.5	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 コンディショニングヨガ 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 ボディメイク ピラティス Rieko ★★2.5	14:00		
14:30				14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★				14:30											14:30
15:00								15:00											15:00
15:30								15:30											15:30
16:00		2週限定45分 16:15～17:00 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 ★	16:00	15:45～16:45 アロマストレッチ Rieko ★	2週限定45分 16:15～17:00 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 ★	16:00		
16:30				16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★				16:30											16:30
17:00								17:00											17:00
17:30		2週限定時間変更 17:30～18:30 ビギナーヨガ kae ★	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		2週限定時間変更 17:30～18:30 ビギナーヨガ kae ★	17:30～18:30 ベーシックヨガ 村井 美月 ★★							17:30	
18:00								18:00						17:30～18:30 ピラティス 西島 愛 ★★					18:00
18:30								18:30											18:30
19:00				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 ★	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	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 ★★	19:00～20:00 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		20:00 閉館	20:00 閉館								20:00
20:30				20:30～21:30 アロマ ビギナーヨガ RUNA ★	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 ★	20:30	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 ★★	20:30～21:30 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	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。

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