CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
カルド三ツ境　11月1日（日）～11月15日（日）スタジオスケジュール

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
	営業時間変更						営業時間変更
9:00							
9:30	時間変更 9:30～10:30 ストレッチングヨガ tomomi ★						時間変更 10:00～11:00 やさしいパワーヨガ 築地 サヤカ ★★
10:00							
10:30	10:30～10:40 温活タイム	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 ★★★		
11:00	時間変更 11:00～12:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★			11:30～11:40 温活タイム			時間変更 11:30～12:30 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★
11:30							
12:00		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 ★		12:30～13:00 温活タイム
12:30	時間変更・週替り						
13:00	12:45～13:45 ピラティス Sawa ★★	13:15～13:45 温活タイム			13:00～13:30 温活タイム		時間変更 13:30～14:30 やさしいフローヨガ 彩翔 祐希 ★
13:30							
14:00				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	時間変更・カテゴリー変更 14:30～15:30 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 ★					時間変更 15:00～16:00 ボディメイクヨガ kae ★★
15:00							
15:30							
16:00	時間変更・担当者変更 カテゴリー変更 16:00～16:45 やさしいフローヨガ 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 ★		時間変更 16:30～17:30 ビギナーヨガ kae ★
16:30							
17:00					16:45～17:45 温活タイム		
17:30	17:30 閉館	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 ★★			18:00 閉館
18:00							
18:30							
19:00		今月限定カテゴリー変更 19:00～20:00 シェイプアップヨガ Harumi ★★★		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							
20:30		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 ★		
21:00							
21:30							
22:00		22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館		

11月3日(火)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

	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
	営業時間変更						営業時間変更	営業時間変更
9:00								
9:30	時間変更 9:30～10:30 ストレッチングヨガ tomomi ★						時間変更 10:00～11:00 やさしいパワーヨガ 築地 サヤカ ★★	時間変更 9:30～10:30 ストレッチングヨガ tomomi ★
10:00								
10:30	10:30～10:40 温活タイム	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 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 ★		10:30～10:40 温活タイム
11:00	時間変更 11:00～12:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★			11:30～11:40 温活タイム		11:30～11:40 温活タイム	時間変更 11:30～12:30 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★	時間変更 11:00～12:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★
11:30								
12:00		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 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 ★★	12:30～13:00 温活タイム	
12:30	時間変更・週替り							時間変更・週替り
13:00	12:45～13:45 ベーシックヨガ Asami ★★	13:15～13:45 温活タイム	13:00～13:30 温活タイム		13:00～13:30 温活タイム		時間変更 13:30～14:30 やさしいフローヨガ 彩翔 祐希 ★	12:45～13:45 フローヨガ 彩翔 祐希 ★★
13:30								
14:00			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 ★★		
14:30	時間変更・カテゴリー変更 14:30～15:30 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 ★					時間変更 15:00～16:00 ボディメイクヨガ kae ★★	時間変更・カテゴリー変更 14:30～15:30 ヒーリングヨガ 貴子 ★
15:00								
15:30								
16:00	時間変更・担当者変更 カテゴリー変更 16:00～16:45 やさしいフローヨガ 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 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 ★	時間変更 16:30～17:30 ビギナーヨガ kae ★	時間変更・担当者変更 カテゴリー変更 16:00～16:45 やさしいフローヨガ 貴子 ★
16:30								
17:00			16:45～17:45 温活タイム		16:45～17:45 温活タイム	16:45～17:45 温活タイム		
17:30	17:30 閉館	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 ★★			18:00 閉館	17:30 閉館
18:00								
18:30								
19:00		今月限定カテゴリー変更 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 ★	19:00～20:00 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 ★★		
19:30								
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 ★	20:30～21:30 ビューティーヨガ 優佳 ★		
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		

※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。

《11月休館日のお知らせ》
6日（金）16日（月）
26日（木）30日（月）

《温活タイム誕生》
レッスン後にそのまま退出せずにのんびりと
温まることが出来るリラックスタイムです。
ご利用されない方は、レッスン終了後にいつも通りご退室可能です！
温活タイムだけの利用もOK！温活タイムは出入り自由です！
ポーズ練習や私語はご遠慮ください。