CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

カルド三ツ境　11月16日（月）～11月30日（月）　スタジオスケジュール

11月16日（月）

休館日

11月17日（火）

- 10:30～11:30 フローヨガ 芝崎 知花子 ★★
- 12:00～13:00 ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★
- 13:00～13:30 温活タイム
- 14:00～15:00 アナトミック 骨盤ヨガ® Harumi ★★
- 15:45～16:45 やさしい デトックスヨガ Harumi ★
- 16:45～17:45 温活タイム
- 18:45～19:45 ストレッチングヨガ Akari ★
- 20:15～21:15 リフレッシュヨガ Akari ★★
- 21:15～21:30 温活タイム
- 22:00 閉館

11月18日（水）

- 10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ 美弥 ★
- 11:30～11:40 温活タイム
- 12:00～13:00 リフレッシュヨガ 美弥 ★★
- 14:00～15:00 ビギナーヨガ 彩翔 祐希 ★
- カテゴリー変更
- 15:45～16:45 やさしい パワーヨガ 彩翔 祐希 ★★
- 16:45～17:00 温活タイム
- 17:30～18:30 ピラティス 西島 愛 ★★
- 19:00～20:00 アロマ リラックスヨガ reiko ★
- 20:30～21:30 ボディ コンディショニングヨガ reiko ★★
- 22:00 閉館

11月19日（木）

- 10:30～11:30 パワーヨガ Shige ★★★
- 11:30～11:40 温活タイム
- 12:00～13:00 ヒーリングヨガ Shige ★
- 13:00～13:30 温活タイム
- 14:00～15:00 骨盤 コンディショニングヨガ reiko ★★
- 15:45～16:45 ビューティーヨガ reiko ★
- 16:45～17:45 温活タイム
- 18:45～19:45 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★
- 20:15～21:15 リラックスヨガ 星野 ゆり ★
- 21:15～21:30 温活タイム
- 22:00 閉館

11月20日（金）

- 10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ Naomi ★
- 11:30～11:40 温活タイム
- 12:00～13:00 やさしい パワーヨガ Naomi ★★
- 14:00～15:00 ピラティス Rieko ★★
- 15:45～16:45 アロマ ストレッチ Rieko ★
- 16:45～17:45 温活タイム
- 19:00～20:00 ベーシックヨガ 優佳 ★★
- 20:30～21:30 ビューティーヨガ 優佳 ★
- 22:00 閉館

11月21日（土）

- 10:00～11:00 やさしい パワーヨガ 築地 サヤカ ★★
- 11:30～12:30 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★
- 12:30～13:00 温活タイム
- 13:30～14:30 やさしい フローヨガ 彩翔 祐希 ★
- 14:30～14:40 温活タイム
- 15:00～16:00 ボディメイクヨガ kae ★★
- 16:30～17:30 ビギナーヨガ kae ★
- 18:00 閉館

11月22日（日）

- 9:30～10:30 ストレッチング ヨガ tomomi ★
- 10:30～10:40 温活タイム
- 11:00～12:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★
- 週替り
- 12:45～13:45 ベーシックヨガ Asami ★★
- 13:45～14:00 温活タイム
- 14:30～15:30 ヒーリングヨガ 貴子 ★
- 16:00～16:45 やさしいフローヨガ 貴子 ★
- 16:45～17:00 温活タイム
- 17:30 閉館

11月23日（月）

11月23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。

11月24日（火）

- 10:30～11:30 フローヨガ 芝崎 知花子 ★★
- 12:00～13:00 ビギナーヨガ 芝崎 知花子 ★
- 13:00～13:30 温活タイム
- 14:00～15:00 アナトミック 骨盤ヨガ® Harumi ★★
- 15:45～16:45 やさしい デトックスヨガ Harumi ★
- 16:45～17:45 温活タイム
- 18:45～19:45 ストレッチングヨガ Akari ★
- 20:15～21:15 リフレッシュヨガ Akari ★★
- 21:15～21:30 温活タイム
- 22:00 閉館

11月25日（水）

- 10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ 美弥 ★
- 11:30～11:40 温活タイム
- 12:00～13:00 リフレッシュヨガ 美弥 ★★
- 14:00～15:00 ビギナーヨガ 彩翔 祐希 ★
- カテゴリー変更
- 15:45～16:45 やさしい パワーヨガ 彩翔 祐希 ★★
- 16:45～17:00 温活タイム
- 17:30～18:30 ピラティス 西島 愛 ★★
- 19:00～20:00 アロマ リラックスヨガ reiko ★
- 20:30～21:30 ボディ コンディショニングヨガ reiko ★★
- 22:00 閉館

11月26日（木）

休館日

11月27日（金）

- 10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ Sayaka ★
- 11:30～11:40 温活タイム
- 12:00～13:00 やさしい パワーヨガ Sayaka ★★
- 14:00～15:00 ピラティス Rieko ★★
- 15:45～16:45 アロマ ストレッチ Rieko ★
- 16:45～17:45 温活タイム
- 19:00～20:00 ベーシックヨガ 優佳 ★★
- 20:30～21:30 ビューティーヨガ 優佳 ★
- 22:00 閉館

11月28日（土）

- 10:00～11:00 やさしい パワーヨガ 築地 サヤカ ★★
- 11:30～12:30 リラックスヨガ 築地 サヤカ ★
- 12:30～13:00 温活タイム
- 13:30～14:30 やさしい フローヨガ 彩翔 祐希 ★
- 14:30～14:40 温活タイム
- 15:00～16:00 ボディメイクヨガ kae ★★
- 16:30～17:30 ビギナーヨガ kae ★
- 18:00 閉館

11月29日（日）

- 9:30～10:30 ストレッチング ヨガ tomomi ★
- 10:30～10:40 温活タイム
- 11:00～12:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★
- 週替り
- 12:45～13:45 ベーシックヨガ Asami ★★
- 13:45～14:00 温活タイム
- 14:30～15:30 ヒーリングヨガ 貴子 ★
- 16:00～16:45 やさしいフローヨガ 貴子 ★
- 16:45～17:00 温活タイム
- 17:30 閉館

11月30日（月）

休館日

※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。