CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE
カルド三ツ境　12月1日（火）～12月15日（火）スタジオスケジュール

12月1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

12月2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 ★
- 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 ★
- 2週限定45分
- 20:30～21:15 ボディ コンディショニングヨガ reiko ★★
- 21:15～21:30 温活タイム

22:00 閉館

12月3日（木）

- 10:30～11:30 パワーヨガ Shige ★★★
- 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

12月4日（金）

- 担当者・カテゴリー変更
- 10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ Tomoko ★
- 11:30～11:40 温活タイム
- 担当者・カテゴリー変更
- 12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ Tomoko ★★★
- 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

12月5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

12月6日（日）

休館日

12月7日（月）

- 10:45～11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★
- 12:15～13:15 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★
- 13:15～13:45 温活タイム
- 14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★
- 16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★
- 17:30～18:30 背骨 メンテナンスヨガ Harumi ★★
- 今月限定カテゴリー変更
- 19:00～20:00 ヴィンヤサ フローヨガ Harumi ★★★
- 2週限定ステップアップ
- 20:30～21:30 アロマ デトックスヨガ RUNA ★★

22:00 閉館

12月8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

12月9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 ★
- 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 ★
- 2週限定45分
- 20:30～21:15 ボディ コンディショニングヨガ reiko ★★
- 21:15～21:30 温活タイム

22:00 閉館

12月10日（木）

- 10:30～11:30 パワーヨガ Shige ★★★
- 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

12月11日（金）

- 担当者・カテゴリー変更
- 10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ Tomoko ★
- 11:30～11:40 温活タイム
- 担当者・カテゴリー変更
- 12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ Tomoko ★★★
- 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

12月12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

12月13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 tomomi ★★
- 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

12月14日（月）

- 10:45～11:45 リラックスヨガ 星野 ゆり ★
- 12:15～13:15 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★
- 13:15～13:45 温活タイム
- 14:30～15:30 背骨 コンディショニング® Fumi ★
- 16:00～17:00 ストレッチングヨガ Fumi ★
- 17:30～18:30 背骨 メンテナンスヨガ Harumi ★★
- 今月限定カテゴリー変更
- 19:00～20:00 ヴィンヤサ フローヨガ Harumi ★★★
- 2週限定ステップアップ
- 20:30～21:30 アロマ デトックスヨガ RUNA ★★

22:00 閉館

12月15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

※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。

《12月休館日のお知らせ》
6日（日）16日（水）
26日（土）30日（水）
31日(木)

《温活タイムとは》
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。