CALDO　KANAYAMA　STUDIO　TIMETABLE
カルド金山店　（月）～11月1日（日）スタジオスケジュール

	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	11月1日（日）
9:00							
9:30							9：30～10：30 ビューティーヨガ ジュン ★
10:00							
10:30							
11:00							11：00～12：00 冷え・むくみ 解消ヨガ ジュン ★★
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							13：30～14：30 ビギナーヨガ KAZUMI ★
14:00							
14:30							
15:00							15：00～16：00 リフレッシュヨガ Mana ★★
15:30							
16:00							
16:30							16：30～17：30 やさしいフローヨガ ～アロマ～ Mana ★
17:00							
17:30							
18:00							18：00　閉館
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

CALDO　KANAYAMA　STUDIO　TIMETABLE
カルド金山店　11月2日（月）～11月8日（日）スタジオスケジュール

	11月2日（月）	祝日PG 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）	11月8日（日）
9:00							
9:30						9：30～10：30 リフレッシュヨガ AI ★★	9：30～10：30 ビューティーヨガ ジュン ★
10:00				↓代行レッスン↓			
10:30	10：30～11：30 シェイプアップヨガ しずか ★★★		10：30～11：30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10：30～11：30 姿勢改善ピラティス ゆん ★★			
11:00						11：00～12：00 全身リカバリー AI ★	11：00～12：00 冷え・むくみ 解消ヨガ ジュン ★★
11:30				↓代行レッスン↓			
12:00	12：00～13：00 ベーシックヨガ しずか ★★		12：00～13：00 ボディ コンディショニングヨガ HITOMI ★★	12：00～13：00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ ゆっきー ★			
12:30							
13:00							
13:30	13：30～14：30 ヒーリングヨガ Mayo ★		13：30～14：30 全身リカバリー ゆっきー ★	13：30～14：30 ベーシックヨガ しずか ★★		13：30～14：30 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ ジュン ★	13：30～14：30 ビギナーヨガ KAZUMI ★
14:00							
14:30							
15:00	15：00～16：00 骨盤 コンディショニングヨガ Mayo ★★		15：00～16：00 ベーシックヨガ ゆっきー ★★	15：00～16：00 シェイプアップヨガ しずか ★★★		15：00～16：00 パワーヨガ 池上　元香 ★★★	15：00～16：00 リフレッシュヨガ Mana ★★
15:30							
16:00	16：00～17：30 温活タイム		16：00～17：30 温活タイム	16：00～17：30 温活タイム			
16:30						16：30～17：30 ベーシックヨガ 池上　元香 ★★	16：30～17：30 やさしいフローヨガ ～アロマ～ Mana ★
17:00							
17:30							
18:00						18：00　閉館	18：00　閉館
18:30	18：30～19：30 リフレッシュヨガ KAZUMI ★★		18：30～19：30 ピラティス CHIEMI ★★	18：30～19：30 ビギナーヨガ ゆっきー ★			
19:00							
19:30				↓スクリーン↓			
20:00	20：00～21：00 ビギナーヨガ SHIORI ★		20：00～21：00 ストレッチングヨガ CHIEMI ★	19：50～20：20 筋トレ エクササイズ ★★			
20:30							
21:00			↓PG変更↓				
21:30	21：30～22：15 フローヨガ SHIORI ★★		21：30～22：15 ビギナーヨガ ～アロマ～ KAZUMI ★	21：30～22：15 やさしい デトックスヨガ ユウ ★			
22:00							
22:30							
23:00	23：00　閉館		23：00　閉館	23：00　閉館			

祝日プログラム
（後日掲示）

休館日

CALDO　KANAYAMA　STUDIO　TIMETABLE
カルド金山店　11月9日（月）～11月15日（日）スタジオスケジュール

	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）
9:00							
9:30						9：30～10：30 リフレッシュヨガ AI ★★	9：30～10：30 ビューティーヨガ ジュン ★
10:00					↓代行レッスン↓		
10:30	10：30～11：30 シェイプアップヨガ しずか ★★★	10：30～11：30 ヒーリングヨガ ～アロマ～ caeco ★	10：30～11：30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10：30～11：30 姿勢改善ピラティス kyoko ★★	10：30～11：30 ベーシックヨガ ジュン ★★		
11:00						11：00～12：00 全身リカバリー AI ★	11：00～12：00 冷え・むくみ 解消ヨガ ジュン ★★
11:30		↓スクリーン↓			↓スクリーン↓		
12:00	12：00～13：00 ベーシックヨガ しずか ★★	11：50～12：20 ベーシック フローヨガ ～アロマ～ ★★	12：00～13：00 ボディ コンディショニングヨガ HITOMI ★★	12：00～13：00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ kyoko ★	11：50～12：20 ビギナーヨガ ★		
12:30							
13:00		↓代行レッスン↓					
13:30	13：30～14：30 ヒーリングヨガ Mayo ★	13：30～14：30 ベーシックヨガ 池上　元香 ★★	13：30～14：30 全身リカバリー ゆっきー ★	13：30～14：30 ベーシックヨガ しずか ★★	13：30～14：30 やさしいパワーヨガ 池上　元香 ★★	13：30～14：30 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ ジュン ★	13：30～14：30 ビギナーヨガ KAZUMI ★
14:00							
14:30							
15:00	15：00～16：00 骨盤 コンディショニングヨガ Mayo ★★	15：00～16：00 ビギナーヨガ AI ★	15：00～16：00 ベーシックヨガ ゆっきー ★★	15：00～16：00 シェイプアップヨガ しずか ★★★	15：00～16：00 ストレッチングヨガ ～アロマ～ 池上　元香 ★	15：00～16：00 パワーヨガ 池上　元香 ★★★	15：00～16：00 リフレッシュヨガ Mana ★★
15:30							
16:00	16：00～17：30 温活タイム	16：00～17：30 温活タイム	16：00～17：30 温活タイム	16：00～17：30 温活タイム	16：00～17：30 温活タイム （アロマ）		
16:30						16：30～17：30 ベーシックヨガ 池上　元香 ★★	16：30～17：30 やさしいフローヨガ ～アロマ～ Mana ★
17:00							
17:30							
18:00						18：00　閉館	18：00　閉館
18:30	18：30～19：30 リフレッシュヨガ KAZUMI ★★	18：30～19：30 やさしい デトックスヨガ HITOMI ★	18：30～19：30 ピラティス CHIEMI ★★	18：30～19：30 ビギナーヨガ ゆっきー ★	18：30～19：30 フローヨガ 狩生　さやか ★★		
19:00							
19:30				↓スクリーン↓			
20:00	20：00～21：00 ビギナーヨガ SHIORI ★	20：00～21：00 冷え・むくみ 解消ヨガ 狩生　さやか ★★	20：00～21：00 ストレッチングヨガ CHIEMI ★	19：50～20：20 筋トレ エクササイズ ★★	20：00～21：00 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ 狩生　さやか ★		
20:30							
21:00					21：30　閉館		
21:30	21：30～22：15 フローヨガ SHIORI ★★	21：30～22：15 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ Mayo ★	↓PG変更↓ 21：30～22：15 ビギナーヨガ ～アロマ～ KAZUMI ★	21：30～22：15 やさしい デトックスヨガ ユウ ★			
22:00							
22:30							
23:00	23：00　閉館	23：00　閉館	23：00　閉館	23：00　閉館			

※参加の際にご参考ください。
★は強度と難度を示します。
【営業時間】
月・火・水・木　10：00　～　23：00
金　10：00　～　21：30
土・日・祝　9：00　～　18：00
休館日：6日・16日・26日・月末最終日

LINE

カルド金山店公式LINEアカウントの
お友達登録をお願いします☆
スケジュールや代行情報、休館日のお知らせなど
最新情報を配信していきます。

アロマ　プラネタリウム　リカバリーボール