CALDO　KANAYAMA　STUDIO　TIMETABLE
カルド金山店　12月1日（火）～12月6日（日）スタジオスケジュール

	11月30（月）	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）
9:00						↓PG・IR変更↓	
9:30						9：30～10：30 リフレッシュヨガ akari ★★	
10:00		↓PG変更↓		↓PG変更↓	↓PG・IR変更↓		
10:30		10：30～11：30 ボディコンディショニングヨガ caeco ★★	10：30～11：30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10：30～11：30 ボディメイクヨガ kyoko ★★	10：30～11：30 デトックスヨガ marina ★★	↓PG・IR変更↓	
11:00						11：00～12：00 ストレッチングヨガ akari ★	
11:30		↓スクリーンPG変更↓			↓スクリーンPG変更↓		
12:00		11：50～12：20 ビギナーヨガ ★	12：00～13：00 ボディコンディショニングヨガ HITOMI ★★	↓PG変更↓ 12：00～13：00 ビギナーピラティス kyoko ★	11：50～12：20 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★		
12:30							
13:00							
13:30		↓PG・IR変更↓ 13：30～14：30 週替わり STAFF ★★	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 ★	
14:00							
14:30							
15:00		↓PG変更↓ 15：00～16：00 ビューティーヨガ 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 ★★★	
15:30							
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 （アロマ）		
16:30						16：30～17：30 ベーシックヨガ 池上　元香 ★★	
17:00							
17:30							
18:00						18：00　閉館	
18:30		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↓ 19：50～20：20 筋トレ エクササイズ ★★			
20:00		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 ★		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 リラックスヨガ ～プラネタリウム～ Mayo ★	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　閉館	23：00　閉館	23：00　閉館			
23:00							
	休館日						休館日

CALDO　KANAYAMA　STUDIO　TIMETABLE
カルド金山店　12月7日（月）～12月13日（日）スタジオスケジュール

	12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）
9:00						↓PG・IR変更↓	
9:30						9：30～10：30 リフレッシュヨガ akari ★★	9：30～10：30 ビューティーヨガ ジュン ★
10:00	↓PG変更↓	↓PG変更↓		↓PG変更↓	↓PG・IR変更↓		
10:30	10：30～11：30 やさしいフローヨガ しずか ★	10：30～11：30 ボディコンディショニングヨガ caeco ★★	10：30～11：30 ビューティーヨガ HITOMI ★	10：30～11：30 ボディメイクヨガ kyoko ★★	10：30～11：30 デトックスヨガ marina ★★	↓PG・IR変更↓	
11:00						11：00～12：00 ストレッチングヨガ akari ★	11：00～12：00 冷え・むくみ 解消ヨガ ジュン ★★
11:30		↓スクリーンPG変更↓		↓PG変更↓	↓スクリーンPG変更↓		
12:00	12：00～13：00 ベーシックヨガ しずか ★★	11：50～12：20 ビギナーヨガ ★	12：00～13：00 ボディコンディショニングヨガ HITOMI ★★	12：00～13：00 ビギナーピラティス kyoko ★	11：50～12：20 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★		
12:30							
13:00		↓PG・IR変更↓					
13:30	13：30～14：30 ヒーリングヨガ Mayo ★	13：30～14：30 週替わり STAFF ★★	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		↓PG変更↓					↓代行レッスン↓
15:00	15：00～16：00 骨盤コンディショニングヨガ Mayo ★★	15：00～16：00 ビューティーヨガ 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 ベーシックヨガ ゆっきー ★★
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 （アロマ）		↓代行レッスン↓
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～ ゆっきー ★
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 ★	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			

CALDO　KANAYAMA　STUDIO　TIMETABLE
カルド金山店　12月14日（月）～12月15日（火）スタジオスケジュール

	12月14日（月）	12月15日（火）	12月16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）
9:00							
9:30							
10:00	↓PG変更↓	↓PG変更↓					
10:30	10：30～11：30 やさしいフローヨガ しずか ★	10：30～11：30 ボディ コンディショニングヨガ caeco ★★					
11:00							
11:30		↓スクリーンPG変更↓					
12:00	12：00～13：00 ベーシックヨガ しずか ★★	11：50～12：20 ピギナーヨガ ★					
12:30							
13:00		↓PG・IR変更↓					
13:30	13：30～14：30 ヒーリングヨガ Mayo ★	13：30～14：30 週替わり STAFF ★★					
14:00							
14:30		↓PG変更↓					
15:00	15：00～16：00 骨盤 コンディショニングヨガ Mayo ★★	15：00～16：00 ビューティーヨガ AI ★					
15:30							
16:00		16：00～17：30 温活タイム					
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
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 ★					
19:00							
19:30							
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 ★★					
20:30							
21:00							
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 ★					
22:00							
22:30							
23:00	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