CALDO MITSUKYO STUDIO TIMETABLE

カルド三ツ境　12月16日（水）～12月31日（木）　スタジオスケジュール

12月16日（水）
休館日

12月17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18日（金）
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

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19日（土）
12月20日（日）
12月21日（月）
12月22日（火）
12月23日（水）
12月24日（木）
12月25日（金）

周年プログラムのため、別紙にてご覧ください。

12月26日（土）
太陽礼拝

12月27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

12月28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
ビューティーヨガ
しずか
★

16:00～17:00
ストレッチングヨガ
しずか
★

17:30～18:30
背骨
メンテナンスヨガ
Harumi
★★

19:00～20:00
ヴィンヤサ
フローヨガ
Harumi
★★★

20:30～21:30
アロマ
ビギナーヨガ
RUNA
★

22:00　閉館

12月29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30日（水）
休館日

12月31日（木）
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。

《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。