

CALDO MYOGADANI STUDIO SCHEDULE

6月

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30								10:30
11:00	ヒーリングヨガ 10:30-11:30 加藤 絵美	ビギナーヨガ 10:30-11:30 Ree	デトックスヨガ 10:30-11:30 MIHO	やさしいフローヨガ 10:30-11:30 真央	リフレッシュヨガ 10:30-11:30 yu-ki	KaQiLa(カキラ) ～脂肪燃焼～ 10:30-11:30 シノブ	ビギナーピラティス 10:30-11:30 はるじー	11:00
11:30	★	★	★★	★	★★	★★	★	11:30
12:00	パワーヨガ 12:00-13:00 加藤 絵美	リフレッシュヨガ 12:00-13:00 Ree	ストレッチングヨガ 12:00-13:00 MIHO	姿勢改善ヨガ 12:00-13:00 miki	アロマビューティーヨガ 12:00-13:00 YURIKO	アロマヒーリングヨガ 12:00-13:00 AYUMI	フローヨガ 12:00-13:00 はるじー	12:00
12:30	★★★ ゆるHOT	★★	★	★★	★	★	★★ ミュージック	12:30
13:00								13:00
13:30	ビギナーピラティス 13:30-14:30 SEILA	やさしいデトックスヨガ 13:30-14:30 KUDO AYUMI	フローヨガ 13:30-14:30 KUDO AYUMI	13:00-14:30 温活タイム	肩肩・腰痛改善ヨガ 13:30-14:30 ゆきこ	シェイプアップヨガ 13:30-14:30 AYUMI	ビューティーヨガ 13:30-14:30 ユリナ	13:30
14:00	★	★	★★		★★	★★★ ゆるHOT	★	14:00
14:30	★	★			★★			14:30
15:00	14:30-17:30 温活タイム	14:30-17:30 温活タイム	ヒーリングヨガ 15:00-16:00 yu-ki	やさしいデトックスヨガ 15:00-16:00 瀧澤 恵子	14:30-17:30 温活タイム	冷え・むくみ改善ヨガ 15:00-16:00 Makiko	ベーシックヨガ 15:00-16:00 YURIKO	15:00
15:30			★	★		★★	★★	15:30
16:00			16:00-17:30 温活タイム	16:00-17:30 温活タイム				16:00
16:30						リラックスヨガ 16:30-17:30 あすか	やさしいデトックスヨガ 16:30-17:30 YURIKO	16:30
17:00						★	★	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	陰ヨガ 18:15-19:15 Megumi	ピラティス 18:00-19:00 小林 麗	ビギナーヨガ 18:15-19:00 志賀 敦子	アロマやさしいパワーヨガ 18:00-19:00 YURIKO	リラックスヨガ 18:00-19:00 misa	ベーシックヨガ 18:00-19:00 やまもと みづき	リフレッシュヨガ 18:00-19:00 山田 慶子	18:30
19:00	★	★★ NEW	★	★★	★	★★	★★	19:00
19:30								19:30
20:00	骨盤調整ヨガ 19:35-20:35 Megumi	アロマリラックスヨガ 19:30-20:30 佐々木 西	ヴィンヤサフローヨガ 19:30-20:30 miki	ストレッチングヨガ 19:30-20:30 小林 麗	ボディメイクヨガ 19:30-20:30 misa	営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～19:30 休館日 6日・16日・26日・月末最終日		20:00
20:30	★★	★	★★★ ゆるHOT	★	★★			20:30
21:00						★の数は難度・強度を表しています。 ★.....初級 ★★.....中級 ★★★.....上級		21:00
21:30	リラックスヨガ 21:00-22:00 美波	ベーシックヨガ 21:00-22:00 佐々木 西	ビューティーヨガ 21:00-22:00 miki	フローヨガ 21:00-22:00 KUDO AYUMI	ビギナーヨガ 21:00-22:00 やまもと みづき			21:30
22:00	★ 月1アロマ	★★	★	★★	★			22:00

【スタジオレッスン参加について】

- 各レッスンの定員人数は**40名**となります。レッスン開始**30分前**にフロントにて整理券を配布致します。
 - レッスン開始**5分前**で整理券配布終了となります。遅れた場合はレッスンにご参加頂けません。
 - レッスンの参加は**一日1本**とさせて頂いております。※同日、2本目参加には**別途1,980円**が必要となります。
 - レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、フェイスタオル、1リットル程度の水分をご持参下さい。 ※レンタル、販売有
 - スタジオはレッスン開始15分前から開放致します。事前の場所取り等はお遠慮下さい。
 - レッスン進行上の妨げとなる為、レッスン終了前におけるシャワーブース確保のための途中退室はお遠慮頂きます。
 - レッスンを途中退出された場合、スタジオへの再入室はお遠慮下さい。
 - スタジオでの私語はレッスン進行の大きな妨げとなりますのでお遠慮下さい。
- 他のお客様の迷惑と判断した場合、途中退出して頂く場合もございます。

温活タイムとは？

スタジオを開放致しますので、ご自由にお過ごしいただける時間です。ヨガの練習や、リラクスタイムとしてご活用ください。

★注意事項★

- ・温活タイムだけご利用の場合も、来館1回とカウント致します。続けて前後のレッスンにご参加いただくことは可能です。
- ・温活タイム中は出入り自由です。スタジオ扉は静かに閉めていただきますようお願い致します。
- ・終了時間が来たらスタジオ清掃いたします。すみやかにご退出をお願い致します。
- ・ほかの方のご迷惑にならないよう、スタジオ内で大きな声や物音は慎んでいただきますようお願い致します。

カルド茗荷谷の情報をお送りしています!!

