

CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 12月スタジオスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | 担当者変更 | |
| 9:00 | | | | | 9:00~10:00 デトックスヨガ kazumi ★★ | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:30~11:30 アロマやさしい デトックスヨガ はま ★ | 10:30~11:30 デトックスヨガ 美嘉 ★★ | 10:30~11:30 ワインヤサ フローヨガ Mari ★★★ | 10:30~11:30 月ヨガ TOMOKO ★★ | 10:30~11:30 アロマ ストレッチングヨガ YUUKI ★ | 10:30~11:30 ワインヤサ フローヨガ はま ★★★ |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 やさしい パワーヨガ はま ★★ | 12:00~13:00 ストレッチング ヨガ 美嘉 ★ | 12:00~13:00 ヒーリングヨガ Mari ★ | 12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ TOMOKO ★ | 12:00~13:00 ボディメイクヨガ YUUKI ★★ | 12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ 美嘉 ★ |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | 13:30~14:30 やさしい フローヨガ mika ★ | 13:30~14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★ | 13:30~14:30 アロマ ストレッチ 辻陽子 ★ | 13:30~14:30 シェイプアップ ヨガ 愛里 ★★★ | 13:30~14:30 フローヨガ はま ★★ | 13:30~14:30 ビギナーヨガ YUUKI ★ |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 シェイプアップ ヨガ mika ★★★ | 15:00~16:00 ビューティーヨガ YUUKI ★ | 15:00~16:00 ボディメイクヨガ 辻陽子 ★★ | 15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 愛里 ★ | 15:00~16:00 ビューティーヨガ はま ★ | 15:00~16:00 ボディメイクヨガ YUUKI ★★ |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | 16:30~17:30 週替わり ★ | | 16:30~17:30 ペーシックヨガ 楓 ★★ | | 16:30~17:30 リラックスヨガ kayo ★ |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 ストレッチング ヨガ MEU ★ | 18:15~19:15 アロマ デトックスヨガ Sawa ★★ | 18:15~19:00 フローヨガ 愛里 ★★ | 18:15~19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★ | 18:15~19:00 やさしい デトックスヨガ SACHIKO ★ | 18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ kayo ★★★ |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 フローヨガ MEU ★★ | 19:45~20:30 ビューティーヨガ Sawa ★ | 19:30~20:30 ビギナーヨガ 愛里 ★ | 19:45~20:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★ | 19:30~20:30 パワーヨガ SACHIKO ★★★ | 19:30 閉館 |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 やさしいデトックス やまもとみづき ★ | 21:00~22:00 ボディメイクヨガ Saya ★★ | 21:00~22:00 ペーシックヨガ しま ★★ | 21:00~22:00 ビューティーヨガ kazumi ★ | 21:00~22:00 アロマ リラックスヨガ kazumi ★ | 12月休館日の お知らせ 6日（土）16日（火） 26日（金）29日（月） 30日（火）31（水） |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | 22:30 |

※全てのレッスンは定員45名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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。

※Pt. P. F. D会員様はレッスンフリーで1日何本でも受講可能です。

※M4会員様はレッスン2本目、5回目以降のご利用は都度3960円のお支払いでご利用いただけます。

※スタジオ入室時間は**スタジオ消毒・清掃の関係で10分~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。

※バスタオルは折らずに床に敷いてご利用下さい。

★は強度、難易度を示しています

