

# 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 ★★	9:00~10:00 ストレッチングヨガ はま ★
9:30						
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 ヴィンヤサ フローヨガ Mari ★★★	10:30~11:30 月ヨガ TOMOKO ★★	10:30~11:15 アロマ ヒーリングヨガ MAMIE ★	10:30~11:30 ヴィンヤサ 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 ベーシックヨガ MAMIE ★★	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 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★
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 過替わり ★		16:30~17:30 ベーシックヨガ 楓 ★★		16:30~17:30 月ヨガ TOMOKO ★★
17:00					16:30~17:30 リラックスヨガ kayo ★	
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 ★	18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ kayo ★★★	18:00~19:00 陰ヨガ TOMOKO ★
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 閉館	19:30 閉館
20:00					19:30~20:30 パワーヨガ SACHIKO ★★★	
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 ベーシックヨガ しま ★★	21:00~22:00 ビューティーヨガ kazumi ★	<b>12月休館日の お知らせ</b> 6日(土) 16日(火) 26日(金) 29日(月) 30日(火) 31日(水)	
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※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

