

CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
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 ★	9:00
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 ヴィンヤサ 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 ★	10：30～11：15 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 ★★★	10:30
11:00								11:00
11:30								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 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 ★	12:00
12:30								12:30
13:00			週替わり変更					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 週替わり ★	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 ★	13：30～14：30 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	13:30
14:00								14:00
14:30			週替わり変更					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 週替わり ★★	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 ★★	15：00～16：00 ビギナーヨガ Kaori ★	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						16：30～17：30 リラックスヨガ kayo ★	16：30～17：30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30
17:00								17:00
17:30								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 ★★★	18：00～19：00 陰ヨガ TOMOKO ★	18:00
18:30								18:30
19:00								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	19：30 閉館	19:30
20:00						1月休館日の お知らせ 1日（木）2日（金） 3日（土）16日（金） 26日（月）30日（金）		20:00
20:30			週替わり変更					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 週替わり ★★	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 ★			21:00
21:30								21:30
22:00								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。
★は強度、難易度を示しています

※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。