

CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE  
カルド三軒茶屋 2月スタジオスケジュール

|       | 月                                                | 火                                               | 水                                                | 木                                                 | 金                                                  | 土                                               | 日                                              |       |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
| 9:00  |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    | 9 : 00～10 : 00<br>デトックスヨガ<br>kazumi<br>★★       | 9 : 00～10 : 00<br>ストレッチングヨガ<br>はま<br>★         | 9:00  |
| 9:30  |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 9:30  |
| 10:00 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 10:00 |
| 10:30 | 10 : 30～11 : 30<br>アロマやさしい<br>デトックスヨガ<br>はま<br>★ | 10 : 30～11 : 30<br>デトックスヨガ<br>美嘉<br>★★          | 10 : 30～11 : 30<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Mari<br>★★★ | 10 : 30～11 : 30<br>月ヨガ<br>TOMOKO<br>★★            | 10 : 30～11 : 30<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>YUUKI<br>★  | 10 : 30～11 : 15<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>MAMIE<br>★ | 10 : 30～11 : 30<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>はま<br>★★★ | 10:30 |
| 11:00 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 11:00 |
| 11:30 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 11:30 |
| 12:00 | 12 : 00～13 : 00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>はま<br>★★     | 12 : 00～13 : 00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>美嘉<br>★     | 12 : 00～13 : 00<br>ヒーリングヨガ<br>Mari<br>★          | 12 : 00～13 : 00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>TOMOKO<br>★ | 12 : 00～13 : 00<br>ボディメイクヨガ<br>YUUKI<br>★★         | 12 : 00～13 : 00<br>ベーシックヨガ<br>MAMIE<br>★★       | 12 : 00～13 : 00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>美嘉<br>★  | 12:00 |
| 12:30 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 12:30 |
| 13:00 |                                                  |                                                 | 週替わり変更                                           |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 13:00 |
| 13:30 | 13 : 30～14 : 30<br>やさしい<br>フローヨガ<br>mika<br>★    | 13 : 30～14 : 30<br>リフレッシュヨガ<br>CHISAKA<br>★★    | 13 : 30～14 : 30<br>週替わり<br>★                     | 13 : 30～14 : 30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>愛里<br>★★★     | 13 : 30～14 : 30<br>フローヨガ<br>はま<br>★★               | 13 : 30～14 : 30<br>ビギナーヨガ<br>YUUKI<br>★         | 13 : 30～14 : 30<br>アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>美嘉<br>★★ | 13:30 |
| 14:00 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 14:00 |
| 14:30 |                                                  |                                                 | 週替わり変更                                           |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 14:30 |
| 15:00 | 15 : 00～16 : 00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>mika<br>★★★  | 15 : 00～16 : 00<br>ビューティーヨガ<br>YUUKI<br>★       | 15 : 00～16 : 00<br>週替わり<br>★★                    | 15 : 00～16 : 00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>愛里<br>★     | 15 : 00～16 : 00<br>ビューティーヨガ<br>はま<br>★             | 15 : 00～16 : 00<br>ボディメイクヨガ<br>YUUKI<br>★★      | 15 : 00～16 : 00<br>ビギナーヨガ<br>Kaori<br>★        | 15:00 |
| 15:30 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 15:30 |
| 16:00 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 16:00 |
| 16:30 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    | 16 : 30～17 : 30<br>リラックスヨガ<br>kayo<br>★         | 16 : 30～17 : 30<br>月ヨガ<br>TOMOKO<br>★★         | 16:30 |
| 17:00 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 17:00 |
| 17:30 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 17:30 |
| 18:00 | 18 : 00～19 : 00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>MEU<br>★     | 18 : 15～19 : 15<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>Sawa<br>★★ | 18 : 15～19 : 00<br>フローヨガ<br>愛里<br>★★             | 18 : 15～19 : 15<br>ヒーリングヨガ<br>Sawa<br>★           | 18 : 15～19 : 00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>SACHIKO<br>★ | 18 : 00～19 : 00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>kayo<br>★★★ | 18 : 00～19 : 00<br>陰ヨガ<br>TOMOKO<br>★          | 18:00 |
| 18:30 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 18:30 |
| 19:00 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 19:00 |
| 19:30 | 19 : 30～20 : 30<br>フローヨガ<br>MEU<br>★★            | 19 : 45～20 : 30<br>ビューティーヨガ<br>Sawa<br>★        | 19 : 30～20 : 30<br>ビギナーヨガ<br>愛里<br>★             | 19 : 45～20 : 30<br>ボディメイクヨガ<br>Sawa<br>★★         | 19 : 30～20 : 30<br>パワーヨガ<br>SACHIKO<br>★★★         | 19 : 30 閉館                                      | 19 : 30 閉館                                     | 19:30 |
| 20:00 |                                                  |                                                 |                                                  |                                                   |                                                    | 2月休館日の<br>お知らせ<br>6日（金）16日（月）<br>28日（土）         |                                                | 20:00 |
| 20:30 |                                                  |                                                 | 週替わり変更                                           |                                                   |                                                    |                                                 |                                                | 20:30 |
| 21:00 | 21 : 00～22 : 00<br>やさしいデトックス<br>やまもとみづき<br>★     | 21 : 00～22 : 00<br>ボディメイクヨガ<br>Saya<br>★★       | 21 : 00～22 : 00<br>週替わり<br>★★                    | 21 : 00～22 : 00<br>ビューティーヨガ<br>kazumi<br>★        | 21 : 00～22 : 00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>kazumi<br>★   |                                                 |                                                | 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。