

# CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE

## カルド三軒茶屋 3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	カテゴリー変更		強度変更					13:00
13:30	13:30~14:30 ビギナーヨガ 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								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 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						週替わり変更		16:00
16:30						16:30~17:30 週替わり ★	16:30~17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30
17:00								17:00
17:30						週替わり変更		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 週替わり ★★★	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						3月休館日の お知らせ 6日(金) 16日(月) 26日(木) 31日(火)		20:00
20:30			担当者変更					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 ベーシックヨガ 楓 ★★	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

※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。

※プラチナ会員、プレミアム会員、フルタイム会員、デイトタイム会員はレッスンフリーで1日何本でも受講可能です。

※マンスリー4会員の同日2本目のレッスンは5回目以降のご利用は1,980円(税込)、

デイトタイム会員の平日18時以降・土日祝日のご利用は時間外利用料1,980円(税込)となっております。

※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に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

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。