

CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 4月1日(水)～4月15日(水) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
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 ★					9:00～10:00 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 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 ★★★	10:30～11:30 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 ★★★	10:30～11:30 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 ★★★
11:00														
11:30														
12:00	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 ★	12:00～13:00 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 ★	12:00～13:00 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 ★
12:30														
13:00														
13:30	13:30～14:30 骨盤 コンディショニング ヨガ key ★★	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 ピギナーヨガ YUUKI ★	13:30～14:30 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ 楓 ★★	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 ピギナーヨガ YUUKI ★	13:30～14:30 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	13:30～14:30 やさしいパワー ヨガ mika ★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	13:30～14:30 やさしいフロー ヨガ のりか ★
14:00														
14:30														
15:00		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 ピギナーヨガ Kaori ★	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 ピギナーヨガ Kaori ★	15:00～16:00 パワーヨガ mika ★★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ YUUKI ★	
15:30														
16:00	15:00～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可							15:00～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可						15:00～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可
16:30		16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可	16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可	16:30～17:30 リラックスヨガ 瑞雪 ★	16:30～17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可		16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可	16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可	16:30～17:30 ストレッチング ヨガ Sawa ★	16:30～17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可	16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付 不可	
17:00														
17:30														
18:00	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 パワーヨガ 瑞雪 ★★★	18:00～19:00 陰ヨガ TOMOKO ★	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 Sawa ★★★	18:00～19:00 陰ヨガ TOMOKO ★	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 ★★
18:30														
19:00														
19:30	19:30～20:30 ピギナーヨガ 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	19:45～20:30 ビューティーヨガ Sawa ★	19:30～20:30 ピギナーヨガ 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	19:30～20:30 フローヨガ MEU ★★	19:45～20:30 ビューティーヨガ Sawa ★	19:30～20:30 ピギナーヨガ 愛里 ★
20:00														
20:30														
21:00	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 ★			21:00～22:00 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 ★			21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ 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 ★★
21:30														
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 閉館	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。
 ※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本目のレッスンまたは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。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※レッスン中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

★は強度、難易度を示しています

《4月休館日のお知らせ》
 6日(月) 16日(木)
 26日(日) 30日(木)