

**CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE**  
**カルド三軒茶屋 4月17日(金)～4月29日(水) スタジオスケジュール**

	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29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	9:00～10:00 デトックスヨガ kazumi ★★				
9:30								9:30					
10:00								10:00					
10:30	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 ★★★	10:30～11:30 月ヨガ TOMOKO ★★	10:30	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 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								11:00					
11:30								11:30					
12:00	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 ★	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ TOMOKO ★	12:00	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 春疲れリセットヨ ガ Mari ★
12:30								12:30					
13:00								13:00					
13:30	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 ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ mika ★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	13:30～14:15 フローヨガ 江角まゆ ★★	13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ 愛里 ★★★	13:30	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 ビギナーヨガ mika ★	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 ★★
14:00								14:00					
14:30								14:30					
15:00	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 ★	15:00～16:00 パワーヨガ mika ★★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ YUUKI ★	15:00～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 愛里 ★	15:00	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 パワーヨガ 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 楓 ★
15:30								15:30					
16:00								16:00					
16:30	16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可	16:30～17:30 ストレッチングヨ ガ Kajita ★	16:30～17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可	16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可		16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可	16:30	16:30～17:30 ストレッチングヨ ガ Kajita ★	16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可	16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可	16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可	16:30～17:30 やさしい月礼拝 ～プラネタリウム 愛里 ★
17:00								17:00					
17:30								17:30					
18:00		18:00～19:00 ヴィンヤサフロ ー ヨガ Kajita ★★★	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 ★★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★	18:00	18:00～19:00 シェイプアップ Kajita ★★★	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 ★★	18:00～19:00 新緑のアロマ リフレッシュヨガ 愛里 ★★	
18:30	18:15～19:00 やさしいデトックス ヨガ SACHIKO ★							18:30	18:15～19:00 やさしいデトックス ヨガ SACHIKO ★				
19:00								19:00					
19:30	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 ビギナーヨガ 愛里 ★	19:45～20:30 ボディメイク Sawa ★★	19:30	19:30～20:30 パワーヨガ SACHIKO ★★★	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 閉館
20:00								20:00					
20:30								20:30					
21:00	21:00～22:00 アロマリラクッ 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 楓 ★★	21:00～22:00 ビューティー kazumi ★	21:00	21:00～22:00 アロマリラクッ ス ヨガ kazumi ★	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 ★★		
21:30								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	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。  
 ※マンズリー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。  
 ※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)