

カルド三軒茶屋 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	祝日プログラム 5月3日(日)	祝日プログラム 5月4日(月)	祝日プログラム 5月5日(火)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	
9:00		9:00~10:00 デトックスヨガ kazumi ★★						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 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 美しいフロー withキャンドル はま ★★	フェイスタオル使用 10:30~11:30 ヒーリングビュー ティー ~ダイエツト筋脈リ リース~ はま ★	10:30~11:30 フローヨガ 美嘉 ★★	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 ★★★	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 ★	
11:00															
11:30															
12:00	12:00~13:00 コアトレヨガ YUUKI ★★	12:00~13:00 ベーシックヨガ MAMIE ★★	12:00~13:00 リンパ流しヨガ 美嘉 ★	12:00~13:00 春のBodyShape withキャンドル はま ★★	12:00~13:00 ストレッチングヨ ガ 美嘉 ★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ TOMOKO ★	12:00~13:00 コアトレヨガ 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(ワー 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 コアトレヨガ YUUKI ★★	
12:30															
13:00															
13:30	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 ハートフルヨガ mika ★	13:30~14:30 ツイスティング カ CHISAKA ★★	13:30~14:30 パワーヨガ 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 ピギナーヨガ 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 ★★	13:30~14:30 パワーヨガ 愛里 ★★★	13:30~14:30 フローヨガ はま ★★	
14:00															
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 やさしい デトックスヨ ガ 楓 ★	15:00~16:00 ハートフルヨ ガ mika ★★★	15:00~16:00 アロマ&キャ ンドル 使用 血行促進ヨ 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 シェイプアップ ヨ ガ mika ★★★	15:00~16:00 ビューティーヨ ガ YUUKI ★	15:00~17:30 ノースタッフア フ 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 ★	15:00~16:00 ビューティーヨ ガ はま ★
15:30															
16:00															
16:30	16:30~17:30 ノースタッフア フ 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 アクティブレ スト ヨ ガ TOMOKO ★★	16:30~17:30 ゴロゴロ寝ヨ ガ MEU ★	16:30~17:30 美脚美尻骨盤 ヨ ガ Sawa ★★	16:30~17:30 ノースタッフア フ ー ※各種お手続 き受付 不可	16:30~17:30 ノースタッフア フ 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 フ ー ※各種お手続 き受付 不可	16:30~17:30 ノースタッフア フ ー ※各種お手続 き受付 不可	16:30~17:30 ノースタッフア フ ー ※各種お手続 き受付 不可		16:30~17:30 ノースタッフア フ ー ※各種お手続 き受付 不可	16:30~17:30 ノースタッフア フ ー ※各種お手続 き受付 不可
17:00															
17:30															
18:00	18:15~19:00 やさしいデトッ クスヨ ガ SACHIKO ★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロ ー ヨ ガ Kajita ★★★	18:00~19:00 五月病対策! 初夏のカラダを 整 えるヨ ガ TOMOKO ★	18:00~19:00 二の腕引き締め ヨ ガ MEU ★★	18:00~19:00 ストレッチング ヨ ガ Sawa ★	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 Kajita ★★★	18:00~19:00 除 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 ★★	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 ★	
18:30															
19:00															
19:30	19:30~20:30 パワーヨ ガ SACHIKO ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館			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 ★	19:45~20:30 ボ デ イ メ イ ク ヨ ガ Sawa ★★	19:30~20:30 パ ワ ー ヨ ガ SACHIKO ★★★	
20:00															
20:30															
21:00	21:00~22:00 アロマリラク ス ヨ ガ kazumi ★														
21:30															
22:00															
22:30	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。
 ※マンズリー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室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。
 ※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

《5月休館日のお知らせ》
 6日(水) 16日(土)
 26日(火) 31日(日)