

CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 8月1日(土)～8月15日(土)スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
9:00	9:00～10:00 ボディコンディ ショニングヨガ 舞絵馴ゆう子 ★★	9:00～10:00 ストレッチング ヨガ はま ★						9:00～10:00 ボディコンディ ショニングヨガ 舞絵馴ゆう子 ★★	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	10:30～11:15 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 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 10:30～11:30 アロマやさしい デトックスヨガ はま ★		10:30～11:30 調整中 ★★★			
11:00										11:00					
11:30										11:30					
12:00	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 カ はま ★★	12:15～13:15 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 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 12:00～13:00 やさしいパワーヨ カ はま ★★		12:00～13:00 調整中 ★			
12:30										12:30					
13:00										13:00					
13:30					ゆるHOT					13:30		ゆるHOT			
14:00	13:45～14:45 ボディメイクヨガ 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 フロ ーヨガ はま ★★	13:45～14:45 ボディメイクヨガ YUUKI ★★	13:30～14:30 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	14:00 13:30～14:30 ピギナーヨガ mika ★		13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★			
14:30										14:30					
15:00										15:00					
15:30	15:15～16:15 ピギナーヨガ YUUKI ★	15:00～16:00 ピギナーヨガ Kaori ★	15:00～16:00 シェイプアップヨ カ mika ★★★	14:45～15:45 ビューティーヨガ YUUKI ★			15:00～16:00 ビューティーヨガ はま ★	15:15～16:15 ピギナーヨガ YUUKI ★	15:00～16:00 ピギナーヨガ Kaori ★	15:30 15:00～16:00 シェイプアップヨ カ mika ★★★					
16:00					15:00～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可					16:00					
16:30										16:30					
17:00		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		16:30～17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	17:00 16:30～17:30 ノースタッフアワ ー ※各種お手続き受付 不可					
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 カ MEU ★	18:15～19:15 骨盤コンディショ ニングヨガ Sawa ★★	18:15～19:00 フロ ーヨガ 愛里 ★★			18:00～19:00 骨盤コンディショ ニング Mari ★★	18:00～19:00 陰ヨガ TOMOKO ★	18:00 18:00～19:00 ストレッチングヨ カ MEU ★		18:15～19:00 フロ ーヨガ 愛里 ★★			
18:30										18:30					
19:00										19:00					
19:30	19:30 閉館	19:30 閉館	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 アロマやさしいデ トックス 愛里 ★		19:15～20:15 パワーヨガ SACHIKO ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 19:30～20:30 フロ ーヨガ MEU ★★	19:30 閉館	19:30～20:30 アロマやさしいデ トックス 愛里 ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館
20:00										20:00					
20:30										20:30					
21:00			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 ベーシックヨガ 楓 ★★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ 愛里 ★★		21:00～22:00 アロマリラックス ヨガ SACHIKO ★			21:00 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 ベーシックヨガ 楓 ★★			
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 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。

《8月休館日のお知らせ》6日(木) 16日(日) 17日(月) 26日(水) 31日(月)