

CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE

カルド三軒茶屋 9月1日(火)～9月15日(火)スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)
9:00					9:00～10:00 やさしいパワー ヨガ CHISAKA ★★	休館日						9:00～10:00 ピラティス 江角まゆ ★★	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 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 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 ★★★	10:30～11:30 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 ★★
11:00															
11:30															
12:00															
12:30	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 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 やさしいパワーヨガ 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 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 やさしいパワーヨガ はま ★★	12:15～13:15 ストレッチング ヨガ 美嘉 ★
13:00		ゆるHOT							ゆるHOT						
13:30		13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ 愛里 ★	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 ビギナーヨガ mika ★		13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ 愛里 ★	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 ★★	13:30～14:30 アロマ ビギナーヨガ mika ★	
14:00															
14:30															
15:00	14:45～15:45 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 肩こり腰痛改善 ヨガ 愛里 ★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ はま ★	15:15～16:15 ビギナーヨガ YUUKI ★		15:00～16:00 シェイプアップ ヨガ mika ★★★	14:45～15:45 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 肩こり腰痛改善 ヨガ 愛里 ★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ はま ★	15:15～16:15 ビギナーヨガ YUUKI ★	15:00～16:00 ビギナーヨガ Kaori ★	15:00～16:00 シェイプアップ ヨガ mika ★★★	14:45～15:45 ビューティーヨガ YUUKI ★
15:30															
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 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 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 ★★	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
17:00															
17:30															
18:00	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 ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★		18:00～19:00 調整中 ★★		18:00～19:00 ストレッチングヨガ 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 ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★		18:00～19:00 骨盤 コンディショニング 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 骨盤 コンディショニングヨガ Sawa ★★
18:30															
19:00															
19:30				19:15～20:15 パワーヨガ SACHIKO ★★★	19:30 閉館		19:30～20:30 フローヨガ MEU ★★		19:30～20:30 ビギナーヨガ 愛里 ★		19:15～20:15 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 ★
20:00	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 ★★					19:45～20:30 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 ★★					
20:30															
21:00	21:00～22:00 ベーシックヨガ 楓 ★★	21:00～22:00 デトックスヨガ SACHIKO ★★	21:00～22:00 ストレッチング ヨガ kazumi ★	21:00～22:00 アロマリラクックスヨガ SACHIKO ★			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 デトックスヨガ SACHIKO ★★	21:00～22:00 ストレッチング ヨガ kazumi ★	21:00～22:00 アロマリラクックスヨガ SACHIKO ★		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															
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	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。

《9月休館日のお知らせ》6日(日)16日(水)26日(土)30日(水)