

CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 8月16日(月)～8月31日(月)スタジオスケジュール

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)		
9:00	休館日	休館日					9:00～10:00 ボディコンディショニングヨガ 舞絵驛ゆう子 ★★	9:00～10:00 ストレッチングヨガ はま ★			休館日			9:00～10:00 ボディコンディショニングヨガ 舞絵驛ゆう子 ★★	9:00～10:00 ストレッチングヨガ はま ★	休館日		
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 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 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 ★★★			
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 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 ★		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 ★			
13:00				ゆるHOT														
13:30				13:30～14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ しずか ★★★	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 ビギナー ヨガ mika ★			13:30～14:30 パワー 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 ★★			
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 やさしい デットクス ヨ カ しずか ★	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 ★		15:00～16:00 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 ★	15:15～16:15 ビギナー ヨガ YUUKI ★	15:00～16:00 ビギナー ヨガ Kaori ★			
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 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 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																		
17:30																		
18:00				リカバリー ボール 必須 レッスン					18:00～19:00 骨盤コンディ ショニン グ 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 ★★	18:15～19:15 ヒーリン グ ヨガ Sawa ★	18:00～19:00 骨盤コンディ ショニン グ Kajita ★★		18:00～19:00 陰 ヨガ TOMOKO ★	
18:30			18:15～19:15 骨盤コンディ ショニン グ ヨガ Sawa ★★	18:15～19:00 全身リカバ リー ★ ※別紙確 認の上 ご参加く ださい	18:15～19:15 ヒーリン グ ヨガ Sawa ★													
19:00																		
19:30								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 ★★			19:15～20:15 パ ワー ヨガ SACHIKO ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館
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 HARUKA ★	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 ★	19:45～20:30 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 ボディ メイク ヨガ HARUKA ★★	21:00～22:00 ストレ ッ チ ン グ ヨ ガ kazumi ★	21:00～22:00 アロマ リ ラ ッ ク ス ヨ ガ SACHIKO ★			21:00～22:00 やさ い い デ ッ ト 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 スト レ ッ チ ン グ ヨ ガ kazumi ★	21:00～22:00 アロマ リ ラ ッ ク ス ヨ ガ SACHIKO ★					
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**バスアトル、フェイスアトル、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)