CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 9月16日（水）～9月30日（水）スタジオスケジュール

時間	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）
9:00	休館日			9:00～10:00 調整中 ★★	9:00～10:00 ストレッチング ヨガ はま ★	祝日プログラム	祝日プログラム	祝日プログラム			イベントレッスン	9:00～10:00 ストレッチング ヨガ はま ★			休館日
9:30											産業廃棄、ジムエリアのご利用、お手荷物等は出来かねます。				
10:00															
10:30		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 月ヨガ TOMOKO ★★	10:30～11:30 アロマ ストレッチングヨガ YUUKI ★	10:30～12:00 ヨガポーズ50種 CHISAKA	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		12:00～13:00 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 楓 ★				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 閉館	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 ★	
12:30															
13:00															
13:30		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 楓 ★★				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 ★★		13:30～14:30 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ mika ★		
14:00															
14:30														14:45～15:45 ビューティーヨガ YUUKI ★	
15:00		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 ビューティーヨガ Kaori ★				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 ★		15:00～16:00 ビューティーヨガ Kaori ★	15:00～16:00 シェイプアップ ヨガ mika ★★★		
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 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 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				18:00～19:00 骨盤コンディショニング Ayumi ★★	18:00～19:00 除ヨガ TOMOKO ★							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 骨盤 コンディショニングヨガ Sawa ★★	
18:30		18:15～19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★							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 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館		19:15～20:15 パワーヨガ SACHIKO ★★★		19:30 閉館	19:30～20:30 フローヨガ MEU ★★	19:45～20:30 ビューティーヨガ Sawa ★	
20:00		19:45～20:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★							19:45～20:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★						
20:30															
21:00		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 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 やさしい 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 ★★	
21:30															
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	

※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）30日（水）