

CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 10月1日(木)～10月15日(木)スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)		10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)		10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	
9:00			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 ★							9:00～10:00 ピラティス 江角まゆ ★★	9:00～10:00 ストレッチング ヨガ はま ★		祝日 プログラム				
9:30																		
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 アロマやさしい デトックスヨガ はま ★		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 ヴィンヤサフローヨガ 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 ★★	
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 美嘉 ★	12:00～13:00 やさしいパワー ヨガ はま ★★		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 デトックスヨガ 美嘉 ★			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 ★	
12:30																		
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 美嘉 ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ mika ★		ゆるSHOT	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 ★★				ゆるSHOT	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 ★
14:00																		
14:30																		
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 ★		15:00～16:00 ビューティーヨガ Kaori ★	15:00～16:00 シェイプアップ ヨガ mika ★★★			15:00～16:00 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 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 ★		14:45～15:45 ビューティーヨガ YUUKI ★	15:00～16:00 肩こり腰痛改善 ヨガ 愛里 ★★	15:00～16:00 肩こり腰痛改善 ヨガ 愛里 ★★		
15:30			15:15～16:15 ビギナーヨガ YUUKI ★															
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								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 ★★	
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 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 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																		
18:30	18:15～19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★		18:00～19:00 調整中 ★★	18:00～19:00 除ヨガ TOMOKO ★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ MEU ★			18:15～19:00 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 調整中 ★★	18:00～19:00 除ヨガ TOMOKO ★		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 ★		
19:00																		
19:30	19:45～20:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★	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 ★★			19:30～20:30 ビギナーヨガ 愛里 ★	19:45～20:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★	19:15～20:15 パワーヨガ SACHIKO ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館		19:30 閉館	19:45～20:30 ビギナーヨガ 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 ★★	
20:00																		
20:30																		
21:00	21:00～22:00 ストレッチング ヨガ kazumi ★	21:00～22:00 アロマリラクゼーション 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 ストレッチング ヨガ kazumi ★	21:00～22:00 アロマリラクゼーション SACHIKO ★				21:00～22:00 ベーシックヨガ 楓 ★★	21:00～22:00 調整中 ★★	21:00～22:00 ストレッチング 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	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30分前から5分前までフロントにて配布いたします。
5分前を過ぎた場合は配布終了となりレッスンにはご参加いただけません。
(他のお客様へのご迷惑防止と、直前のご来館による準備不足・体調不良を防ぐため、時間厳守にご協力ください。)
※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。**
※チェックインがレッスン開始の5分前を過ぎた場合は配布終了となり、レッスンにはご参加いただけません。
※他のお客様へのご迷惑防止と、直前のご来館による準備不足・体調不良を防ぐため、時間厳守にご協力ください。
※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。

(10月休館日のお知らせ)6日(火)16日(金)28日(月)31日(土)