CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋　11月1日（日）～11月15日（日）スタジオスケジュール

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）	11月8日（日）
9:00	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 ★
10:00								
10:30	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 ★★		10:30～11:15 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	12:00～13:00 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 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								
13:30	13:30～14:30 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★			ゆるHOT 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 ★		13:45～14:45 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 ★★
14:30		14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ mika ★★★						
15:00	15:00～16:00 ビューティーヨガ Kaori ★			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 ★★		15:15～16:15 ビギナーヨガ YUUKI ★	15:00～16:00 ビューティーヨガ Kaori ★
15:30								
16:00								
16:30	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 ★★
17:00								
17:30								
18:00	18:00～19:00 陰ヨガ TOMOKO ★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ MEU ★		18:15～19:00 フローヨガ 愛里 ★★	18:30～19:30 姿勢改善 ピラティス Sawa ★★		18:00～19:00 調整中 ★★	18:00～19:00 陰ヨガ TOMOKO ★
18:30								
19:00								
19:30	19:30　閉館	19:30～20:30 フローヨガ MEU ★★	19:30　閉館	19:30～20:30 ビギナーヨガ 愛里 ★			19:30　閉館	19:30　閉館
20:00					20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Kazumi ★			
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 ★★				
21:30								
22:00								
22:30		22:30　閉館		22:30　閉館	22:30　閉館			

	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
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 ★
10:00							
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 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 ★★★
11:00							
11:30							
12:00	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 ★
13:00							
13:30			ゆるHOT 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 ★★
14:30	14:30～15:30 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			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 ビューティーヨガ 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 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	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 ★★	18:30～19:30 姿勢改善 ピラティス Sawa ★★	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ SACHIKO ★	18:00～19:00 調整中 ★★	18:00～19:00 陰ヨガ TOMOKO ★
18:30							
19:00							
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 ビギナーヨガ 愛里 ★	20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Kazumi ★	20:30～21:30 パワーヨガ SACHIKO ★★★	19:30　閉館	19:30　閉館
20:00							
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 ★★				
21:30							
22:00							
22:30	22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館		

※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。
※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。）
※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。
※レッスン中は必ずバスタオルまたはヨガラグを敷いてご利用ください。（衛生面上、タオル等を敷かずにご利用いただくことはご遠慮ください。）

《11月休館日のお知らせ》6日（金）16日（月）26日（木）30日（月）