CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋　10月16日（金）～10月31日（土）スタジオスケジュール

	10月16日（金）	10月17日（土）	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）
9:00	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 ★		9:00				9：00～10：00 デトックスヨガ ayumi ★★	9：00～10：00 ストレッチング ヨガ はま ★	休館日					休館日
9:30					9:30											
10:00					10:00											
10:30		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 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 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 ★	
11:00					11:00											
11:30					11:30											
12:00		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 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 ★		12：15～13：15 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 ★★	
12:30					12:30											
13:00					13:00	ゆるHOT							ゆるHOT			
13:30		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 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 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 ★★	
14:00		13：45～14：45 ボディメイクヨガ YUUKI ★★			14:00							14:00				
14:30					14:30							14:30				
15:00		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 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 ビューティーヨガ Kaori ★		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 ★	
15:30					15:30							15:30				
16:00					16:00							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 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	
17:00					17:00							17:00				
17:30					17:30							17:30				
18:00		18：00～19：00 調整中 ★★	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 ★★	18：15～19：00 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 Mari ★★	18：00～19：00 陰ヨガ 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 ★		
18:30					18:30							18:30				
19:00					19:00							19:00				
19:30		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 ★	19：30～20：30 ビギナーヨガ 愛里 ★	19：45～20：30 姿勢改善 ピラティス Sawa ★★	19：15～20：15 パワーヨガ SACHIKO ★★★	19：30　閉館	19：30　閉館		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 姿勢改善 ピラティス Sawa ★★	19：15～20：15 パワーヨガ SACHIKO ★★★	
20:00					20:00							20:00				
20:30					20:30							20:30				
21:00				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 ★★	21：00～22：00 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 アロマリラックス ヨガ SACHIKO ★				21：00～22：00 ベーシックヨガ 楓 ★★	21：00～22：00 内容調整 SACHIKO ★or★★	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					21:30							21:30				
22:00					22:00							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	

※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。）

《10月休館日のお知らせ》6日（火）16日（金）26日（月）31日（土）