CALDO SANDENJAYA STUDIO TIMETABLE

カルド三軒茶屋 12月16日（水）～12月31日（木）スタジオスケジュール

12月16日(水)	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
休館日	10:30～11:30 月ヨガ TOMOKO ★★	10:30～11:30 アロマ ストレッチングヨガ YUKI ★	9:00～10:00 デトックスヨガ Sawa ★★	9:00～10:00 ストレッチング 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 YUKI ★	来館最後、ジムエリアのご利用お手荷物等は出来かねます。 太陽礼拝 108回 イベント	9:00～10:00 ストレッチング 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 ★★	休館日	休館日
12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ TOMOKO ★	10:30～11:15 アロマヒーリング ヨガ MAMIE ★	12:00～13:00 コアトレヨガ YUKI ★★	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 YUKI ★★	13:30 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 ★		
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 YUKI ★★	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 やさしいパワーヨガ 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 ★★								
14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ mika ★★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ はま ★	15:15～16:15 ビギナーヨガ YUKI ★	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 YUKI ★	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 ★	15:00～16:00 ビューティーヨガ Kaori ★			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 YUKI ★		
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	18:00～19:00 骨盤コンディショニング ヨガ しずか ★★	16:30～17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	18:00～19:00 陰ヨガ 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	18:15～19:00 フローヨガ 愛里 ★★	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		
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 ★	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ SACHIKO ★	19:30 閉館	19:30 閉館	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 ★★	19:30～20:30 ビギナーヨガ 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 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 ★★		
20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Kazumi ★	20:30～21:30 パワーヨガ SACHIKO ★★★				19:30～20:30 フローヨガ MEU ★★	19:45～20:30 ビューティーヨガ Sawa ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ 楓 ★★	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	19:30～20:30 フローヨガ MEU ★★	19:45～20:30 ビューティーヨガ Sawa ★		
	22:30 閉館	22:30 閉館			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 調整中 ★★						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 冨吉 春花 ★★		
					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。）

《12月休館日のお知らせ》6日（日）16日（水）30（水）31（木）