

# CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE

## カルド大森 2月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					8:30 開館 ※週替わりクラス	
9:00					9:00~10:00 ストレッチングヨガ ★ 担当者週替わり	9:00
9:30						9:30
10:00	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館		10:00 開館
10:30	10:30~11:30 リフレッシュヨガ ★★ 光	10:30~11:30 ビギナーヨガ ★ YUMIKO	10:30~11:30 リラクソヨガ ★ ERI	10:30~11:30 ベーシックヨガ ★★ 星野 ゆり	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ ★ yuna	10:30~11:15 ビューティーヨガ ★ AKIKO
11:00					10:30~11:30 やさしいVパワーヨガ ★★ Tomoko	
11:30						11:45~12:45 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ AKIKO
12:00	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ ★ 光	12:00~13:00 ピラティス ★★ YUMIKO	12:00~13:00 ボディ コンディショニングヨガ ★★ Yoshino	12:00~13:00 やさしいフローヨガ ★ eri	12:00~13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ yuna	12:00~13:00 ビューティーヨガ ★ Tomoko
12:30						
13:00	温活タイム 13:00~14:00		NEW!! 温活タイム 13:00~14:00			13:15~14:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ momo
13:30		13:30~14:30 パワーヨガ ★★★ MEU		13:30~14:30 シェイプアップヨガ ★★★ 西澤 沙織		
14:00				14:00~15:00 骨盤 コンディショニング ヨガ ★★ hana	14:00~15:00 やさしいフローヨガ ★ 佐々木 茜	
14:30		14:30~15:30 デトックスヨガ ★★ chie				14:45~15:45 ストレッチングヨガ ★ momo
15:00	15:00~16:00 ベーシックヨガ ★★ 優花	15:00~16:00 リラクソヨガ ★ YUCA		15:00~16:00 ビギナーヨガ ★ 西澤 沙織		
15:30					15:30~16:30 姿勢改善ヨガ ★★ 佐々木 茜	
16:00				16:00~17:00 ビューティーヨガ ★ hiroko	温活タイム 16:30~17:00	16:30~17:30 やさしいVパワーヨガ ★★ Ryoko
16:30	温活タイム 16:00~17:30	温活タイム 16:00~17:30	温活タイム 15:30~17:30	温活タイム 16:00~17:45		
17:00					温活タイム 17:00~18:00	
17:30						
18:00	ボール使用クラス 18:15~19:15 ボディメンテナンス ★★ eri	18:00~19:00 フローヨガ ★★ HARU	18:00~19:00 ヒーリングヨガ ★ しずか	~75分アロマ使用 18:30~19:45 アロマ リラクソヨガ ★ TSUBAKI	18:45~19:45 デトックスヨガ ★★ YUCA	18:00~18:45 Beat Shape ★★ Ryoko
18:30						
19:00					19:30 閉館	19:30 閉館
19:30	19:45~20:30 ストレッチングヨガ ★ eri	19:30~20:30 ビューティーヨガ ★ 伊東尚美	19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★ しずか			
20:00						
20:30				20:15~21:15 ウーマンライブヨガ ★★ リシン	20:30~21:30 ビギナーヨガ ★ YUCA	
21:00	21:00~22:00 KaQiLa ~脂肪燃焼~ ★★ 佐藤 由美子	21:00~22:00 ベーシックヨガ ★★ 佐々木 茜	21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ ★ IZUMI			
21:30						
22:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	

《2月休館日のお知らせ》

**6日(金)**  
**16日(月)**  
**26日(木)※特別営業日**  
**28日(土)**



LINE

- ※全てのレッスンは**定員50名**です。
- ※スタジオはクッションフロアとなっております。バスタオルを敷いてご利用下さい。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※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。
- ※同日2本目のレッスンは、ご契約プランと該当の料金をご確認ください。
- ※スタジオ入室時間は**スタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。**
- ※レッスン開始後の**途中入室はお断り**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。
- ※温活タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。