

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE

カルド大森 3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					8:30 開館 ※運営わりクラス	
9:00					9:00~10:00 ストレッチングヨガ ★ 担当者交替わり	
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 ピギナーヨガ ★ YUMIKO	10:30~11:30 リラククスヨガ ★ ERI	10:30~11:30 ベーシックヨガ ★★ 星野 ゆり	10:30~11:30 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 やさしいパワーヨガ ★★ Tomoko	
11:30						
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						11:45~12:45 音響 コンディショニングヨガ ★★ AKIKO
13:00	温活タイム 13:00~14:00		温活タイム 13:00~14:00			
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 紗織		13:15~14:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ momo
14:00				14:00~15:00 音響 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 リラククスヨガ ★ YUCA	15:00~16:00 ピギナーヨガ ★ 西澤 紗織			
15:30					15:30~16:30 姿勢改善ヨガ ★★★ 佐々木 茜	
16:00	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	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 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko
16:30						
17:00				温活タイム 17:00~18:00		
17:30					17:30~18:30 陰ヨガ ★ リシン	
18:00	ボール使用クラス	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		18:00~18:45 Beat Shape ★★ Ryoko
18:30	18:15~19:15 ホディメンテナンス ★★ eri			18:30~19:45 アロマ リラククスヨガ ★ TSUBAKI	18:45~19:45 デトックスヨガ ★★ YUCA	19:30 閉館
19:00						19:30 閉館
19:30			※内容変更			
20:00	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 冷えむくみ改善ヨガ ★★★ しずか			
20:30						
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	20:15~21:15 ウーマンライフヨガ ★★★ リシン	20:30~21:30 ピギナーヨガ ★ YUCA	
21:30						
22:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	

《3月休館日のお知らせ》
6日(金)
16日(月)
26日(木)
31日(火)



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可能です。