

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		
9:00						8:30 開館			
9:30						※週替わりクラス			
						9:00~10:00 ストレッチングヨガ ★ 担当者週替わり			
10:00	10:00 開館	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 リラックスヨガ ★ 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	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ ★★ Tomoko	10:30~11:15 ビューティーヨガ ★ AKIKO		
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	11:45~12:45 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ AKIKO		
13:00									
13:30	温活タイム 13:00~14:00		温活タイム 13:00~14:00				13:15~14:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ momo		
14:00		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					
14:30			14:30~15:30 デトックスヨガ ★★ chie		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			
15:00	15:00~16:00 ベーシックヨガ ★★ 優花	15:00~16:00 リラックスヨガ ★ YUCA		15:00~16:00 ビギナーヨガ ★ 西澤 沙織			14:45~15:45 ストレッチングヨガ ★ momo		
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				
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		温活タイム 16:30~17:00	16:30~17:30 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko		
17:00									
17:30					温活タイム 17:00~18:00				
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		17:30~18:30 陰ヨガ ★ リシン	18:00~18:45 Beat Shape ★★ Ryoko		
18:30	18:15~19:15 ボディメンテナンス ★★ eri			18:30~19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI					
19:00					18:45~19:45 デトックスヨガ ★★ YUCA				
19:30			※内容変更 19:30~20:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ しずか			19:30 閉館	19:30 閉館		
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							
20:30				20:15~21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン					
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		20:30~21:30 ビギナーヨガ ★ YUCA	《3月休館日のお知らせ》 6日(金) 16日(月) 26日(木) 31日(火)			
21:30									
22:00				22:00 閉館	22:00 閉館				
22:30									
23:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館						



LINE