

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ①
カルド大森 7月前半スタジオスケジュール(1日～7日)

	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	8:30 開館	10:00 開館	休館日	10:00 開館
	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)
9:00				9:00～10:00 ベーシックヨガ ★★ 南月 佳夏			
9:30							
10:00							
10:30	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	10:30～11:30 ビューティーヨガ ★ AKIKO		10:30～11:30 ピギナーヨガ ★ YUMIKO
11:00							
11:30							※週ごとに内容変更
12:00	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 アロマ ビューティーヨガ ★ Tomoko	12:00～13:00 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ AKIKO		12:00～13:00 ブラティス ★★ YUMIKO
12:30							
13:00	温活タイム 13:00～14:00	★代行		温活タイム 13:00～13:30			
13:30		13:30～14:30 シェイプアップヨガ ★★★ Yoshino			13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ momo		13:30～14:30 パワーヨガ ★★★ MEU
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	★代行					
15:00		15:00～16:00 ピギナーヨガ ★ Yoshino			15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ momo		15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ YUCA
15:30			レモンガラス×ペパーミント	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ ★★ 佐々木 茜		★代行	
16:00	温活タイム 15:30～17:30	温活タイム 16:00～17:30	16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ ★ hiroko	温活タイム 16:30～17:00	16:30～17:30 デトックスヨガ ★★ IZUMI		温活タイム 16:00～17:30
16:30							
17:00							
17:30			アロマ温活タイム 17:00～18:00		ティーツリー×ラベンダー		
18:00	18:00～19:00 ビューティーヨガ ★ 由貴	ラベンダー×グレープフルーツ		17:30～18:30 陰ヨガ ★ リシン	★代行 18:00～19:00 パワーヨガ ★★★ IZUMI		※半月ごとに内容変更 18:00～19:00 リフレッシュヨガ ★★ HARU
18:30		18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI (75分)	★代行 18:45～19:45 デトックスヨガ ★★ しずか				
19:00							
19:30	19:30～20:30 フローヨガ ★★ 由貴			19:30 閉館	19:30 閉館		19:30～20:30 リラックスヨガ ★ 伊東尚美
20:00							
20:30		20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン	★代行 20:30～21:30 ピギナーヨガ ★ しずか				
21:00	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ IZUMI						21:00～22:00 ベーシックヨガ ★★ 佐々木 茜
21:30							21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ 三谷 教子
22:00		22:00 閉館	22:00 閉館				
22:30							
23:00	23:00 閉館						23:00 閉館

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ②
カルド大森 7月前半スタジオスケジュール(8日～15日)

	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	8:30 開館	10:00 開館	休館日	10:00 開館	10:00 開館
	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
9:00				9:00～10:00 ベーシックヨガ ★★ 南月 佳夏				
9:30								
10:00								
10:30	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	10:30～11:30 ビューティーヨガ ★ AKIKO		10:30～11:30 ピギナーヨガ ★ YUMIKO	10:30～11:30 リラックスヨガ ★ ERI
11:00								
11:30							※週ごとに内容変更	
12:00	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 アロマ ビューティーヨガ ★ Tomoko	12:00～13:00 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ AKIKO		12:00～13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ YUMIKO	12:00～13:00 ボディ コンディショニングヨガ ★★ Yoshino
12:30								
13:00	温活タイム 13:00～14:00			温活タイム 13:00～13:30			★代行	温活タイム 13:00～14:00
13:30		13:30～14:30 シェイプアップヨガ ★★★ 西澤 沙織			13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ momo		13:30～14:30 パワーヨガ ★★★ Eimi	
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				14:30～15:30 デトックスヨガ ★★ chie
14:30	14:30～15:30 デトックスヨガ ★★ chie							
15:00		15:00～16:00 ピギナーヨガ ★ 西澤 沙織			15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ momo		15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ YUCA	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ YUCA
15:30			レモンガラス×ペパーミント	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ ★★ 佐々木 茜		※半月ごとに内容変更		温活タイム 15:30～17:30
16:00	温活タイム 15:30～17:30	温活タイム 16:00～17:30	16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ ★ hiroko	温活タイム 16:30～17:00	16:30～17:30 デトックスヨガ ★★ Kayo			
16:30								
17:00			アロマ温活タイム 17:00～18:00		ティーツリー×ラベンダー			
17:30								
18:00	18:00～19:00 ビューティーヨガ ★ 由貴	ラベンダー×グレープフルーツ		17:30～18:30 陰ヨガ ★ リシン	※半月ごとに内容変更 18:00～19:00 パワーヨガ ★★★ Kayo		※半月ごとに内容変更 18:00～19:00 リフレッシュヨガ ★★ HARU	18:00～19:00 ビューティーヨガ ★ 由貴
18:30		18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI (75分)	18:45～19:45 デトックスヨガ ★★ YUCA					
19:00				19:30 閉館	19:30 閉館			
19:30	19:30～20:30 フローヨガ ★★ 由貴						19:30～20:30 リラックスヨガ ★ 伊東尚美	19:30～20:30 フローヨガ ★★ 由貴
20:00								
20:30		20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン						
21:00	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ 三谷 教子		20:30～21:30 ピギナーヨガ ★ YUCA				21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ 三谷 教子	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ 三谷 教子
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