

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ①
カルド大森 9月前半スタジオスケジュール(1日～8日)

	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休館日
	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	8:30 開館	10:00 開館	休館日
	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)
9:00					9:00～10:00 ストレッチングヨガ ★ AYAKO		
9:30					★通替わり		
10:00							
10:30	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ momo	10:30～11:30 リラククスヨガ ★ ERI	10:30～11:30 ベシクヨガ ★★ 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	
11:00	★通替わり						
11:30	※担当変更						
12:00	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ ★ MEU	12:00～13:00 ホディ 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	
12:30							
13:00	※強度変更	温活タイム 13:00～13:30			温活タイム 13:00～13:30		
13:30	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ ★★★ MEU		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	
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					
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ YUCA	温活タイム 15:30～16:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ ★ 西澤 沙織			15:00～16:00 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	温活タイム 16:00～17:30		温活タイム 16:00～16:30	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 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko	
16:30							
17:00				温活タイム(アロマ) 17:00～17:30			
17:30					17:30～18:30 陰ヨガ ★ リシン		
18:00	※半月ごとに内容変更					18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko	
18:30	18:00～19:00 フローヨガ ★★ HARU	18:00～19:00 ビューティーヨガ ★ 由貴	18:30～19:45 アロマ リラククスヨガ ★ TSUBAKI (75分)	※強度変更 18:45～19:45 Sound Beat yoga ★ Ryoko			
19:00				★代行	19:30 閉館	19:30 閉館	
19:30	19:30～20:30 リラククスヨガ ★ 伊東尚美	19:30～20:30 ベシクヨガ ★★ 由貴					
20:00							
20:30	※担当変更		20:15～21:15 ウーマンライクヨガ ★★ リシン	20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ Ryoko			
21:00	21:00～22:00 美ホルモンヨガ ★★ Ryoko	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ IZUMI		★代行			
21:30							
22:00			22:00 閉館	22:00 閉館			
22:30							
23:00	23:00 閉館	23:00 閉館					

休館日

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ②
カルド大森 9月前半スタジオスケジュール(9日～15日)

	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休館日	通常営業
	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
	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)
9:00				9:00～10:00 ストレッチングヨガ ★ Yoshino			
9:30				★通替わり			
10:00							
10:30	10:30～11:30 ホディ コンディショニングヨガ ★★ momo	10:30～11:30 リラククスヨガ ★ ERI	10:30～11:30 ベシクヨガ ★★ 星野 ゆり	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 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ momo
11:00	★通替わり						★通替わり
11:30	※担当変更						※担当変更
12:00	12:00～13:00 ホディ 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 やさしい デトックスヨガ ★★ MEU
12:30							
13:00	温活タイム 13:00～13:30			温活タイム 13:00～13:30			※強度変更
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 やさしいパワーヨガ ★★★ 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						
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ YUCA	15:00～16:00 ビギナーヨガ ★ 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
15:30	温活タイム 15:30～16:00	温活タイム 16:00～16:30		15:30～16:30 姿勢改善ヨガ ★★ 佐々木 茜			温活タイム 16:00～17:30
16:00			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 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko		
16:30							
17:00			温活タイム(アロマ) 17:00～17:30				
17:30				17:30～18:30 陰ヨガ ★ リシン			※半月ごとに内容変更
18:00	※半月ごとに内容変更					18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko	18:00～19:00 フローヨガ ★★ HARU
18:30	18:00～19:00 ビューティーヨガ ★ 由貴		18:30～19:45 アロマ リラククスヨガ ★ TSUBAKI (75分)	※強度変更 18:45～19:45 Sound Beat yoga ★★ Ryoko			
19:00				★代行	19:30 閉館	19:30 閉館	
19:30	19:30～20:30 リラククスヨガ ★ 伊東尚美	19:30～20:30 ベシクヨガ ★★ 由貴					19:30～20:30 リラククスヨガ ★ 伊東尚美
20:00							
20:30	※担当変更	20:15～21:15 ウーマンライクヨガ ★★ リシン	20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ Ryoko	★代行			※担当変更
21:00	21:00～22:00 美ホルモンヨガ ★★ Ryoko	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ IZUMI		★代行			21:00～22:00 美ホルモンヨガ ★★ Ryoko
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

休館日