

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ①
カルド大森 9月後半スタジオスケジュール(16日～23日)

	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休館日	祝日営業	祝日営業
	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	10:00 開館
	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
9:00				9:00～10:00 ストレッチングヨガ ★ AYAKO		休館日		
9:30				★週替わり			※強度変更	
10:00							10:30～11:30 Sound Beat yoga ★★★ Ryoko	10:30～11:30 リラックスヨガ ★ ERI
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 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								
11:30								
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 やさしい デトックスヨガ ★ MEU	12:00～13:00 骨盤底筋 トレーニングヨガ ★★ Yoshino
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	※時間・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 アロマ リフレッシュヨガ ★★ MEU	13:30～14:30 ストレッチングヨガ ★ Yoshino
14:00	★代行		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			※レモングラス	温活タイム 14:30～15:00
14:30	14:30～15:30 リフレッシュヨガ ★★★ Ryoko						15:00～16:00 やさしいフローヨガ ★ 荒井 円華	15:30～16:30 やさしいパワーヨガ ★★ 由貴
15:00		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	温活タイム 15:30～16:00			15:30～16:30 姿勢改善ヨガ ★★ 佐々木 茜			温活タイム 16:00～16:30	
16:00		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					
16:30				温活タイム 16:30～17:00	16:30～17:30 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko		17:00～18:00 バランスカアップヨガ ★★ 伊東尚美	17:00～18:00 リラックスヨガ ★ 由貴
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			温活タイム 18:00～18:30	温活タイム 18:00～18:30
18:00	18:00～19:00 ビューティーヨガ ★ 由貴				18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko			
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 ★★ Yoshino				19:30 閉館	19:30 閉館
19:00			★代行					
19:30	19:30～20:30 ベーシックヨガ ★★ 由貴			19:30 閉館	19:30 閉館			
20:00		20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン						
20:30			20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ Yoshino					
21:00	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							

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ②
カルド大森 9月前半スタジオスケジュール(24日～31日)

	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休館日	通常営業	通常営業	通常営業
	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	10:00 開館
	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	9月31日(木)
9:00			9:00～10:00 ストレッチングヨガ ★ Shige		休館日			
9:30			★週替わり					
10:00						10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ momo	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	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		★週替わり		
11:00								
11:30								
12:00	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	12:00～13:00 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
12:30							温活タイム 13:00～13:30	
13:00			温活タイム 13:00～13:30					
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		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				14:30～15:30 デトックスヨガ ★★ chie	
14:30								
15:00	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		15:00～16:00 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
15:30			15:30～16:30 姿勢改善ヨガ ★★ 佐々木 茜				温活タイム 16:00～17:30	温活タイム 16:00～16:30
16:00	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		16:30～17:30 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko				
16:30		温活タイム(アロマ) 17:00～17:30						
17:00			17:30～18:30 リラククスヨガ ★ しずか			※半月ごとに内容変更	18:00～19:00 フローヨガ ★★ HARU	18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI (75分)
17:30			★代行				18:00～19:00 ビューティーヨガ ★ 由貴	
18:00	18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ hiro (75分)	18:45～19:45 デトックスヨガ ★★ YUCA	19:30 閉館	19:30 閉館				
18:30	★代行					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	
19:00								
19:30	20:15～21:15 フローヨガ ★★ Yoshino	20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ YUCA						20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン
20:00	★代行					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	
20:30								
21:00								
21:30								
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館						22:00 閉館
22:30								
23:00						23:00 閉館	23:00 閉館	