

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ①

カルド大森 10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	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
	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
9:00					休館日			
9:30			9:00～10:00 Sound Beat yoga ★ Ryoko					
10:00			★週替わり					
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		10:30～11:30 コアトレヨガ ★★ 江角 まゆ	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
11:00						★代行		
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								
13:00			温活タイム 13:00～13:30				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							14:30～15:30 デトックスヨガ ★★ chie	
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					
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				温活タイム 16:00～17:30		温活タイム 16:00～16:30
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		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				18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko		※半月ごとに内容変更		
18:30	18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI (75分)					18:00～19:00 姿勢改善ヨガ ★★ HARU		
19:00		18:45～19:45 コアトレヨガ ★★ Ryoko						18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI (75分)
19:30		★代行	19:30 閉館	19:30 閉館		19:30～20:30 リラックスヨガ ★ 伊東尚美	19:00～20:00 ベーシックヨガ ★★ 由貴	
20:00								
20:30	20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン	20:30～21:30 リラックスヨガ ★ Ryoko					20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ 由貴	20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン
21:00		★代行				21:00～22:00 美ホルモンヨガ ★★ Ryoko	温活タイム 21:30～22:00	
21:30						★週替わり		
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	

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ②

カルド大森 10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	休館日	通常営業	通常営業	通常営業
	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
	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
9:00				休館日			
9:30		9:00～10:00 デトックスヨガ ★ shuly					
10:00		★週替わり					
10:30	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 コアトレヨガ ★★ Ryoko	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
11:00							
11:30							
12:00	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							
13:00		温活タイム 13:00～13:30				温活タイム 13:00～13:30	
13:30							
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	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
14:30						★代行	
15:00			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 ★ Ryoko	14:30～15:30 デトックスヨガ ★★ chie	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 15:30～16:00	
16:00	16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ ★ hiroko						温活タイム 16:00～16:30
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	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			18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko		18:00～19:00 姿勢改善ヨガ ★★ HARU		
18:30							18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI (75分)
19:00	18:45～19:45 デトックスヨガ ★★ YUCA					19:00～20:00 ベーシックヨガ ★★ 由貴	
19:30		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	20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ YUCA					20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ 由貴	20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン
21:00					21:00～22:00 デトックスヨガ ★★ 調整中		
21:30					温活タイム 21:30～22:00		
22:00	22:00 閉館						22:00 閉館
22:30							
23:00					23:00 閉館	23:00 閉館	