CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ①
カルド大森　11月前半スタジオスケジュール（1日～8日）

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）	11月8日（日）
	通常営業	休館日	祝日営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
	10:00 開館	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
9:00							9:00～10:00 デトックスヨガ ★★ しずか	
9:30								
10:00							★週替わり	
10:30	10:30～11:30 ビューティーヨガ ★ AKIKO		10:30～11:30 代謝アップヨガ ★★ 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	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								
11:30								
12:00	12:00～13:00 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ AKIKO		12:00～13:00 ゴロゴロ寝ヨガ ★ 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	12:00～13:00 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				温活タイム 13:00～13:30			温活タイム 13:00～13:30	
13:30	13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ momo		13:30～14:30 姿勢改善ヨガ ★★ MEU		13:30～14:30 シェイプアップヨガ ★★★ 西澤 沙織			代行 13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ 江角　まゆ
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 ★ momo		15:00～16:00 背中リリース&シェイプ！ 美背中ヨガ ★ HARU		15:00～16:00 ビギナーヨガ ★ 西澤 沙織			代行 15:00～16:00 ストレッチングヨガ ★ 江角　まゆ
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	
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	16:30～17:30 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko		16:30～17:15 パワーヨガ ★★★ Ryoko				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	17:30～18:30 陰ヨガ ★ リシン	
17:30			※75分レッスン					
18:00	18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko		17:45～19:00 マインドフルネスヨガ® ★ Ryoko		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 ★★ よしか		18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko
18:30								
19:00				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 閉館	19:30 閉館
20:00					20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン	代行 20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ よしか		
20:30				20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ 由貴				
21:00								
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				

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ②
カルド大森　11月前半スタジオスケジュール（9日～15日）

	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
	休館日	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
9:00						9:00～10:00 デトックスヨガ ★★ しずか	
9:30							
10:00						★週替わり	
10:30		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	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							
11:30							
12:00		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	12:00～13:00 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			温活タイム 13:00～13:30			温活タイム 13:00～13:30	
13:30		※強度変更 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			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		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	
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		
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		※半月ごとに内容変更				17:30～18:30 陰ヨガ ★ リシン	
18:00		18:00～19:00 リフレッシュヨガ ★★ HARU					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 ★★ YUCA		
19:00			19:00～20:00 ベーシックヨガ ★★ 由貴				
19:30		19:30～20:30 リラックスヨガ ★ 伊東尚美				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 ★ 由貴		20:30～21:30 ビギナーヨガ ★ YUCA		
21:00		代行 21:00～22:00 デトックスヨガ ★★ しずか					
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				