

# CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

## カルド大泉学園店 1月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	10:30~11:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	10:30~11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸 繼 ★★	10:30~11:30 アロマ ビギナーピラティス Tamaki ★	10:30~11:30 デトックスヨガ YOKO ★★	10:30~11:30 アロマ ビューティーヨガ MIKI ★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ kaori ★
11:00	11:30~12:00	11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40	10:00~10:10	10:00~10:10
11:30						11:30~11:40
12:00		12:00~13:00 アロマ リラックスヨガ 根岸 繼 ★		12:00~13:00 bodyART ~ボディアート~ Tamaki ★★★	12:00~13:00 ビギナーヨガ 鷲谷 直子 ★	12:00~13:00 ビギナーピラティス 久美子 ★
12:30		13:00~13:10		13:00~13:10	11:30~12:30	12:00
13:00	13:00~14:00 やさしいフローヨガ AKI ★				13:00~14:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	13:00~13:10
13:30		13:30~14:30 ボディメイクヨガ Hiroko ★★		13:30~14:30 ビューティーヨガ きらゆうこ ★	13:30~14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	13:30~14:30 パワーヨガ 久美子 ★★★
14:00	14:00~14:45			14:30~15:00	14:00~14:10	14:00
14:30		14:30~14:40		14:45~15:30	14:30~14:40	14:30
15:00				15:00~16:00 リラッショヨガ きらゆうこ ★★	15:00~16:00 陰ヨガ masayo ★	15:00~16:00 アロマ ビューティーヨガ つくは ★
15:30	15:30~16:30 アロマベーシックヨガ Natsumi ★★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ Hiroko ★		16:00~17:00 ピラティス kaori ★★	16:00~17:00	15:30
16:00				16:30~18:00	16:00~17:00	16:00
16:30	16:30~17:30	16:00~17:45		17:00~17:45	17:00~17:10	16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	18:15~19:15 テンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸 繼 ★★★	18:15~19:00 ベーシックヨガ さおり★★	18:30~19:30 ビギナーヨガ 久美子 ★	18:15~19:00 ストレッチングヨガ SEILA ★	18:30~19:30 フローヨガ SHOKO ★★	18:30
19:00	19:15~19:25	19:00~19:10		19:00~19:10	19:30~19:40	19:00 閉館
19:30		19:30~20:30 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ ★		19:30~19:40		19:30
20:00	19:45~20:30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち★	20:00~20:40	20:00~21:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子 ★★	19:30~20:30 パワーヨガ SEILA ★★★	20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ SHOKO★	20:00
20:30	20:30~20:40		20:30~20:40	20:30~20:40	21:00~21:10	20:30
21:00	21:00~22:00 ピラティス 遊部 みゆち ★★	21:00~22:00 ヒーリングヨガ ミヤコ ★	21:00~21:10	21:00~22:00 姿勢改善ヨガ KEI ★★	21:00~21:10	21:00
21:30				22:00 閉館	22:00 閉館	21:30
22:00						22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30

※全てのレッスンは定員56名です。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)※プラチナ会員様を除く、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

- ★ 初級クラス
- ★★ 中級クラス
- ★★★ 上級クラス

### 《営業時間のお知らせ》

(月)(火)(木)10:00~22:30

(水)10:00~22:00

(金)8:30~22:00

(土)8:30~19:30

(日)(祝)8:30~19:00

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

### 《休館日のお知らせ》

1日(木)2日(金) 3日(土)4日(日)

16日(金)26日(月) 31日(土)

※6日(火)は特別営業日