

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 | | | | | ↓担当者変更 | ↓担当者・カテゴリ変更 | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | 9:00～10:00 モーニングヨガ MIKI ★★ | 9:00～10:00 モーニングヨガ AKI ★ | 9:00～10:00 リフレッシュヨガ kaori ★★ | 9:30 |
| 10:00 | | | | | 10:00～10:10 | 10:00～10:10 | 10:00～10:10 | 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 根岸綾★★ | 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★ | ↓担当者・カテゴリ変更 10:30～11:30 シェイプアップヨガ つぐは ★★★ | 10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ kaori★ | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | 11:30～12:00 | 11:30～11:40 | 11:30～11:40 | 11:30～11:40 | 11:30～12:30 | 11:30～12:30 | 11:30～11:40 | 11:30 |
| 12:00 | | 12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ 根岸綾★ | 12:00～13:00 bodyART ～ボディアート～ Tamaki ★★★ | 12:00～13:00 ビギナーヨガ 鷺谷直子★ | | | 12:00～13:00 ビギナーピラティス 久美子★ | 12:00 |
| 12:30 | ↓カテゴリ変更 | | | | | ↓時間変更 | | 12:30 |
| 13:00 | 13:00～14:00 やさしいフローヨガ AKI★ | 13:00～13:10 | 13:00～13:10 | 13:00～13:15 | ↓時間変更 | 13:00～14:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★ | 13:00～13:10 | 13:00 |
| 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★ | 13:45～14:45 やさしいパワーヨガ 鷺谷直子★★ | 13:30～14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo★★ | 14:00～14:10 | 13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★ | 13:30 |
| 14:00 | 14:00～14:45 | 14:30～14:40 | 14:30～15:00 | 14:45～15:30 | ↓時間変更 | ↓時間変更 | 14:30～15:00 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30～14:40 | 14:30～15:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ★★ | | 14:30 |
| 15:00 | ↓時間変更 | 15:00～16:00 ストレッチングヨガ Hiroko★ | | | ↓時間変更 | 15:30～15:40 | | 15:00 |
| 15:30 | 15:30～16:30 アロマベシッシュヨガ Natsumi★★ | | 15:30～16:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ★★ | | 15:00～16:00 陰ヨガ masayo★ | ↓時間変更 | 15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つぐは★ | 15:30 |
| 16:00 | | 16:00～17:45 | | 16:00～17:00 ピラティス kaori★★ | 16:00～17:00 | 16:00～17:00 ストレッチングヨガ 久美子★ | 16:30～16:40 | 16:00 |
| 16:30 | 16:30～17:30 | | 16:30～18:00 | 17:00～17:45 | | 17:00～17:10 | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | ↓時間変更 | 17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つぐは★★ | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | 17:30～18:30 ピラティス 宮崎玲子★★ | 18:00～18:10 | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | 18:15～19:15 テンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾★★★ | 18:15～19:00 ベシッシュヨガ 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★★ | 19:30 閉館 | | 18:30 |
| 19:00 | 19:15～19:25 | 19:00～19:10 | | 19:00～19:10 | | | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:30～20:30 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ★ | 19:30～19:40 | ↓時間変更 19:30～20:30 パワーヨガ SEILA★★★ | 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★ | 20:30～20:40 | 20:00～21:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子★★ | 20:30～20:40 | 20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ SHOKO★ | 《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 《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 | | 20:00 |
| 20:30 | 20:30～20:40 | | 21:00～21:10 | | 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★ | | 21:00～22:00 姿勢改善ヨガ KEI★★ | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | 22:00 閉館 | | 22:00 閉館 | | | 22:00 |
| 22:30 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | | 22:30 閉館 | | | | 22:30 |

| |
|-----------|
| ★ 初級クラス |
| ★★ 中級クラス |
| ★★★ 上級クラス |

※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に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。