

# CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE

## カルド南大沢 4月1日(水)～4月15日(水) スタジオスケジュール

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)		8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
9:00																
9:30				9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★									9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★			
10:00													9:30～10:30 リフレッシュヨガ Fujio ★★			
10:30	10:30～11:30 フローヨガ Harumi ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ Yuuki ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Akari ★	ステップアップクラス 11:00～12:00 ビギナー ピラティス Rieko ★		代行/4月～内容変更 10:30～11:30 デトックスヨガ Harumi ★★	今月限定アロマ 10:30～11:30 ストレッチングヨガ Erina ★		代行 10:30～11:30 フローヨガ Harumi ★★	代行 10:30～11:30 ビューティーヨガ sawa ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Akari ★	ステップアップクラス 11:00～12:00 ビギナー ピラティス Rieko ★	週替わり担当 11:00～12:00 ビギナーヨガ Fujio ★	4月～担当・内容変更 10:30～11:30 デトックスヨガ Asami ★★	今月限定アロマ 10:30～11:30 ストレッチングヨガ Erina ★	
11:00																
11:30		今月限定45分														
12:00	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	12:00～12:45 ボディメイクヨガ Yuuki ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Akari ★★			代行/4月～内容変更 12:00～13:00 やさしい フローヨガ sawa ★	12:00～13:00 やさしい パワーヨガ Erina ★★		12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	代行/今月限定45分 12:00～12:45 ボディメイクヨガ sawa ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Akari ★★			4月～担当・内容変更 12:00～13:00 やさしい フローヨガ Asami ★	12:00～13:00 やさしい パワーヨガ Erina ★★	
12:30																
13:00																
13:30	ステップアップクラス 13:45～14:45 やさしい パワーヨガ Fujio ★★	4月～内容・強度変更 13:45～14:45 アロマ リラクゼーション makoto ★	4月～変更 今月限定キャンドル 13:45～14:45 デトックスヨガ 美華 ★★						ステップアップクラス 13:45～14:45 やさしい パワーヨガ Fujio ★★	4月～内容・強度変更 13:45～14:45 アロマ リラクゼーション makoto ★	今月限定キャンドル 13:45～14:45 デトックスヨガ Yuki ★★					
14:00																
14:30																
15:00		4月～内容・強度変更	4月～変更 今月限定キャンドル													
15:30	15:15～16:15 ビューティーヨガ Fujio ★	15:15～16:15 デトックスヨガ makoto ★★	15:15～16:15 ストレッチングヨガ 美華 ★						15:15～16:15 ビューティーヨガ Fujio ★	4月～内容・強度変更 15:15～16:15 デトックスヨガ makoto ★★	今月限定キャンドル 15:15～16:15 ストレッチングヨガ Yuki ★					
16:00																
16:30																
17:00	16:45～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 溶岩タイム						16:45～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 溶岩タイム					
17:30																
18:00																
18:30	18:30～19:30 ベーシックヨガ 星野ゆり ★★	18:30～19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18:30～19:30 リラクゼーション REIKO ★						18:30～19:30 ベーシックヨガ 星野ゆり ★★	18:30～19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18:30～19:30 リラクゼーション REIKO ★					
19:00																
19:30		4月～内容変更														
20:00	20:00～21:00 リラクゼーション 星野ゆり ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ 美華 ★★	20:00～21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★						20:00～21:00 リラクゼーション 星野ゆり ★	4月～内容変更 20:00～21:00 リフレッシュヨガ 美華 ★★	20:00～21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★					
20:30																
21:00																
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館						21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館					

休館日

休館日

※全てのレッスンは定員50名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※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)、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15分前となっております。  
 ※レッスン開始後の途中入室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。  
 ※スタジオへのバスケット、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。  
 ※ヨガマットの上にバスケットを敷いてご利用下さい。ヨガマットを避け、溶岩石に直接お休みになることはご遠慮ください。  
 ※インストラクターの体調不良や交通機関の影響等により休講になる場合がございます。  
 ※ロッカーから離れる際は必ず施錠していただき、鍵の保管には十分ご注意ください。  
 ※土・日・祝日の1本目のレッスンにご参加される場合はパオレ駐車場をご利用ください。

**【カルド南大沢店のクラス説明】**

- ・週替わり担当クラス → 週替わり担当者のクラスです。
- ・今月限定45分クラス → 月替わりの45分のクラスです。
- ・今月限定アロマクラス → アロマの香りもお楽しみいただける月替わりのクラスです。
- ・今月限定キャンドルクラス → キャンドルの灯りに癒されるクラスです。(不定期開催)
- ・ステップアップクラス → 月替わりにて、毎月前半と後半にクラス強度・内容の変更がございます。前半は★1～★2のクラス、後半は★2～★3のクラス強度の予定をしております。

初級クラス    中級クラス    上級クラス    ヨガ以外のクラス    溶岩タイム

※毎月1日に翌月前半スケジュール、毎月16日に翌月後半スケジュールを公開いたします。

**《4月休館日のお知らせ》**  
 5日(日)・15日(水)・  
 25日(土)・30日(木)