

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE

カルド南大沢 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)			
9:00					休館日														
9:30						9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	9:30～10:30 リフレッシュヨガ Fujio ★★								9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	9:30～10:30 リフレッシュヨガ Sawa ★★			
10:00	隔週限定アロマ		ステップアップクラス					週替わり担当				ステップアップクラス							
10:30	10:30～11:30 デトックスヨガ Asami ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Erina ★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ Harumi ★	10:30～11:30 ビューティーヨガ Yuuki ★				週替わり担当	10:30～11:30 デトックスヨガ Asami ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Erina ★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ Harumi ★	10:30～11:30 ビューティーヨガ Yuuki ★	10:30～11:30 ピギナーヨガ Akari ★			週替わり担当			
11:00						11:00～12:00 ピラティス Rieko ★★	11:00～12:00 ピギナーヨガ Fujio ★								11:00～12:00 ピラティス Rieko ★★	11:00～12:00 ピギナーヨガ Sawa ★			
11:30														今月限定45分					
12:00	12:00～13:00 やさしい フローヨガ Asami ★	12:00～12:45 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 ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ Yuuki ★★					12:00～13:00 やさしい フローヨガ Asami ★	12:00～12:45 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 ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ Yuuki ★★	12:00～12:45 ベーシックヨガ Akari ★★						
12:30																			
13:00							13:00～14:00 ビューティーヨガ Harumi ★	13:00～14:00 デトックスヨガ REIKO ★★											
13:30				今月限定キャンドル		休館日			隔週限定アロマ				今月限定キャンドル	6月～担当変更					
13:45	13:45～14:45 ストレッチングヨガ 聡美 ★	13:45～14:45 やさしい デトックスヨガ 瀧澤恵子 ★	13:45～14:45 パワーヨガ Fujio ★★★	13:45～14:45 アロマ リラクソスヨガ makoto ★						13:45～14:45 ストレッチングヨガ 聡美 ★	13:45～14:45 やさしい デトックスヨガ 瀧澤恵子 ★	13:45～14:45 パワーヨガ Fujio ★★★	13:45～14:45 アロマ リラクソスヨガ makoto ★	13:45～14:45 ストレッチングヨガ 築地サヤカ ★			第2週目限定クラス		
14:00																14:30～15:30 背骨メンテナンス ヨガ Harumi ★★	14:30～15:30 ストレッチングヨガ REIKO ★		
14:30																			
15:00			隔週限定アロマ	今月限定キャンドル										今月限定キャンドル	6月～担当変更				
15:15	15:15～16:15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:15～16:15 ボディメイクヨガ YOU ★★	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 ★★				14:30～15:30 コアトレヨガ Harumi ★★	14:30～15:30 ストレッチングヨガ REIKO ★		15:15～16:15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:15～16:15 ボディメイクヨガ YOU ★★	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 フローヨガ 築地サヤカ ★★				
15:30																			
16:00																			
16:30								16:15～17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★	16:15～17:15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★								16:15～17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★	16:15～17:15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★	
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	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	担当変更							45分クラス											
18:30	18:30～19:30 ストレッチングヨガ Sawa ★	18:30～19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ Kih ★★	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 ★			18:00～18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★	18:00～19:00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★							18:00～18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★	18:00～19:00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★			
19:00										18:30～19:30 ストレッチ めめ ★	18:30～19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ Kih ★★	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 リラクソスヨガ REIKO ★					
19:30																			
20:00	担当変更			今月限定45分								隔週限定アロマ	今月限定45分						
20:30	20:00～21:00 ピラティス Sawa ★★	20:00～21:00 ビューティーヨガ Kih ★	20:00～21:00 リラクソスヨガ 星野ゆり ★	20:00～20:45 リフレッシュヨガ 美華 ★★			20:00 閉館	20:00 閉館		20:00～21:00 ボディメイク エクササイズ めめ ★★	20:00～21:00 ビューティーヨガ Kih ★	20:00～21:00 リラクソスヨガ 星野ゆり ★	20:00～20:45 リフレッシュヨガ 美華 ★★	20:00～21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★					
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	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館					

※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。
 ※ヨガマットの上にバスタオル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。

《6月休館日のお知らせ》
 5日(金)・15日(月)・
 25日(木)・30日(火)