

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE
カルド南大沢 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

8月より土日祝の閉館時間が19：30までに変更となります。（レッスン時間の変更はございません）

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火・祝)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
9:00		週替わり担当			休館日				週替わり担当					休館日	休館日	9:00
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 ★★		9：30～10：30 朝ヨガ ～ストレッチ～ 美華 ★		9：30～10：30 腸活ヨガ Yu ★★			9:30
10:00			隔週限定アロマ													10:00
10:30		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 ビューティーヨガ Yuuki ★	10：30～11：30 ビギナーヨガ Akari ★		週替わり担当	10：30～11：30 デトックスヨガ Asami ★★		10：30～11：30 フローヨガ Harumi ★★				10:30
11:00	11：00～12：00 ピラティス Rieko ★★	11：00～12：00 ビギナーヨガ Fujio ★						11：00～12：00 ピラティス Rieko ★★	11：00～12：00 ビギナーヨガ Sawa ★		11：00～12：00 夏の巡りヨガ 美華 ★★		11：00～12：00 美姿勢ヨガ Yuuki ★			11:00
11:30																11:30
12:00			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 ★★		12：00～13：00 ボディメイクヨガ Yuuki ★★	12：00～13：00 ベーシックヨガ Akari ★★			12：00～13：00 やさしい フローヨガ Asami ★		12：00～13：00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★				12:00
12:30																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 ★★	8月～担当・内容変更					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 ★★		13：00～14：00 消化力を高める ヨガ 瀧澤恵子 ★		13：00～14：00 夏の冷え・ むくみ解消ヨガ Yuki ★★			13:00
13:30			13：45～14：45 ピギナーピラティス Tomo Yasu ★	13：45～14：45 やさしい デトックスヨガ 瀧澤恵子 ★		13：45～14：45 アロマ リラックスヨガ makoto ★ 🧴	13：45～14：45 ストレッチングヨガ 築地サヤカ ★ 🕯️	13：45～14：45 ビューティーヨガ Harumi ★	13：45～14：45 デトックスヨガ REIKO ★★	8月～担当・内容変更		担当・強度変更				13:30
14:00							今月限定キャンドル			13：45～14：45 ピギナーピラティス Tomo Yasu ★		13：45～14：45 ボディメイクヨガ 美華 ★★				14:00
14:30	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 ★					今月限定キャンドル	第2週目限定クラス			14：30～15：30 背中＆二の腕 スッキリヨガ 瀧澤恵子 ★★		14：30～15：30 リラックスフローヨ ガ Yuki ★			14:30
15:00			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 デトックスヨガ makoto ★★	15：15～16：15 フローヨガ 築地サヤカ ★★ 🕯️	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 ★			今月限定45分/担当変更	15：15～16：00 ビューティーヨガ 美華 ★			15:00
15:30										15：15～16：15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★						15:30
16:00	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 ★★						隔週限定アロマ								16:00
16:30			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	16：15～17：15 ピギナーヨガ IZUMI ★ 🧴	16：15～17：15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★	16：45～17：45 溶岩タイム	16：15～17：15 美Bodyヨガ kihi ★	16：45～17：45 溶岩タイム	16：15～17：15 全身爽快ヨガ 美華 ★★			16:30
17:00																17:00
17:30	45分クラス															17:30
18:00	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 ★ ラベンダー、薄荷	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 Kihl ★★		18：30～19：30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18：30～19：30 やさしい デトックスヨガ REIKO ★ 8月～内容変更	45分クラス	18：00～19：00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★	18：30～19：30 ストレッチ めめ ★	18：00～19：00 身体ととのう ヨガベーシック kihi ★★		18：00～19：00 夜ヨガ ～やさしいデトッ クス～ 美華 ★			18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30	19：30 閉館	19：30 閉館		今月限定45分				19：30 閉館	19：30 閉館		19：30 閉館		19：30 閉館			19:30
20:00			20：00～21：00 ボディメイク エクササイズ めめ ★★	20：00～20：45 ビューティーヨガ Kihl ★		20：00～21：00 リフレッシュヨガ 浦田めぐみ ★★	20：00～21：00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★			20：00～21：00 ボディメイク エクササイズ めめ ★★		20：00～21：00 リラックスヨガ 星野ゆり ★				20:00
20:30																20:30
21:00																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

※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注意ください。
※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。
※整理券は無くなり次第、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注意ください。
※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注意ください。
※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。

【今月のクラス説明】	
・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。
・今月限定キャンドルクラス	➡ キャンドルを使用したクラスです。
・隔週限定アロマクラス	➡ アロマを使用した隔週クラスです。

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
-------	-------	-------	----------	-------

《8月休館日のお知らせ》
5日(水)・14日(金)・15日(土)・
25日(火)・31(月)