

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE
カルド南大沢 8月16日（日）～ 8月31日（月） 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）

	16日（日）	17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）	23日（日）	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）	30日（日）	31日（月）		
9:00	週替わり担当							週替わり担当		休館日					週替わり担当	休館日	9:00	
9:30	9：30～10：30 リフレッシュヨガ Shige ★★						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 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	
10:00		隔週限定アロマ							担当変更									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 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 ★		週替わり担当	10：30～11：30 デトックスヨガ Sawa ★★		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 ★		週替わり担当		10:30	
11:00	11：00～12：00 ビギナーヨガ Shige ★						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 ピラティス Rieko ★★	11：00～12：00 ビギナーヨガ Fujio ★		11:00	
11:30									担当変更									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 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 ベーシックヨガ Akari ★★			12：00～13：00 やさしい フローヨガ Sawa ★		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 ベーシックヨガ Akari ★★				12:00	
12:30																		12:30
13:00	13：00～14：00 デトックスヨガ REIKO ★★	8月～担当・内容変更				今月限定キャンドル	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	
13:30		13：45～14：45 ビギナーピラティス 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 パワーヨガ Fujio ★★★	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 ビギナーピラティス Tomo Yasu ★		13：45～14：45 パワーヨガ Fujio ★★★	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 ★ 				13:30	
14:00																		14:00
14:30	14：30～15：30 ストレッチングヨガ REIKO ★					今月限定キャンドル	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45分		今月限定キャンドル	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 ★		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 ★★	今月限定45分	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 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★		15：15～16：00 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 ★★ 				15:00	
15:30							隔週限定アロマ	16：15～17：15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★ 						16：15～17：15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★			15:30	
16:00	16：15～17：15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★								16：45～17：45 溶岩タイム									16:00
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	16：45～17：45 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 ビギナーヨガ IZUMI ★	16：15～17：15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★	16:30	
17:00																	17:00	
17:30																	17:30	
18:00	18：00～19：00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★						45分クラス	18：00～19：00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★ 									18:00	
18:30		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 ★★	担当変更	18：30～19：30 ベーシックヨガ Sawa ★★	8月～内容変更		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 ★		18：30～19：30 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 ★	8月～内容変更	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 ★ 		18:30	
19:00																	19:00	
19:30	19：30 閉館		今月限定45分	担当変更			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 リラックスヨガ Sawa ★	20：00～21：00 リラクxスヨガ 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 ★	20：00～21：00 リラクxスヨガ 浦田めぐみ ★★	20：00～21：00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★			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 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。

※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。

【今月のクラス説明】

・週替わり担当クラス

・今月限定45分クラス

・今月限定キャンドルクラス

・隔週限定アロマクラス

➡ 週替わり担当者のクラスです。

➡ 月替わりの45分のクラスです。

➡ キャンドルを使用したクラスです。

➡ アロマを使用した隔週クラスです。

《8月休館日のお知らせ》

5日(水)・14日(金)・15日(土)・
25日(火)・31(月)

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