

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE
カルド南大沢 9月1日（火）～ 9月15日（火） 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までに変更となっております。（レッスン時間の変更はございません）

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）	6日（日）	7日（月）		8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）	13日（日）	14日（月）	15日（火）			
9:00					休館日	週替わり担当		9:00						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 Fujio ★★		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 Sawa ★★			9:30		
10:00								10:00										10:00	
10:30	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 Asami ★★	10:30	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 Asami ★★	10:30	
11:00						11：00～12：00 ビギナーヨガ Fujio ★		11:00						11：00～12：00 ピラティス Rieko ★★	11：00～12：00 ビギナーヨガ Sawa ★			11:00	
11:30		今月限定45分						11:30		今月限定45分								11:30	
12:00	12：00～13：00 やさしい パワーヨガ Erina ★★	12：00～12：45 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 Asami ★	12:00	12：00～13：00 やさしい パワーヨガ Erina ★★	12：00～12：45 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 Asami ★	12:00	
12:30								12:30										12:30	
13:00						13：00～14：00 デトックスヨガ REIKO ★★		13:00						隔週アロマ				13:00	
13:30								13:30						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	
14:00	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 ★	14:00	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 ★	第2週目限定クラス			13：45～14：45 ビギナーピラティス Tomo Yasu ★	14:00	
14:30						14：30～15：30 ストレッチングヨガ REIKO ★		14:30						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							15：15～16：15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:00										15:00	
15:30	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 ★★				15：15～16：15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:30	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 ★★				15：15～16：15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:30	
16:00						16：15～17：15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★		16:00										16:00	
16:30							16：45～17：45 溶岩タイム	16:30							16：15～17：15 ヴィンヤサ 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	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	17:00	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	17:00	
17:30								17:30										17:30	
18:00			9月～変更			18：00～19：00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★	隔週アロマ	18:00			9月～変更 隔週ブラネタリウム		45分クラス	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	
18:30	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 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★	18：30～19：30 やさしい デトックスヨガ REIKO ★			18：30～19：30 ストレッチ めめ ★	18:30	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 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★	18：30～19：30 やさしい デトックスヨガ REIKO ★			18：30～19：30 ストレッチ めめ ★		18:30		
19:00						19：30 閉館		19:00										19:00	
19:30		隔週ブラネタリウム		今月限定45分				19:30				今月限定45分	19：30 閉館	19：30 閉館				19:30	
20:00	20：00～21：00 ビューティーヨガ Kih ★	20：00～21：00 リラックスヨガ 星野ゆり ★	20：00～21：00 リフレッシュヨガ 浦田めぐみ ★★	20：00～20：45 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	20：00～21：00 ビューティーヨガ Kih ★	20：00～21：00 リラックスヨガ 星野ゆり ★	20：00～21：00 リフレッシュヨガ 浦田めぐみ ★★	20：00～20：45 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		
20:30								20:30										20:30	
21:00								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	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室は断りしております。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バオレ駐車場をご利用ください。

- 【今月のクラス説明】
- ・交替わり担当クラス

・今月限定45分クラス

・隔週限定ブラネタリウムクラス

・隔週限定アロマクラス
- ➡ 交替わりによって担当者が変更となるクラスです。

➡ 月替わりによってレッスン時間が45分に変更となるクラスです。

➡ ブラネタリウムを使用した隔週クラスです。

➡ 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

《9月休館日のお知らせ》
5日(土)・15日(火)・
25日(金)・30(水)