

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE
カルド南大沢 9月16日（水）～ 9月30日（水） 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）

	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）	20日（日）	21日（月・祝）	22日（火・祝）	23日（水・祝）		24日（木）	25日（金）	26日（土）	27日（日）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	
9:00					交替わり担当				9:00				交替わり担当				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 リンパほぐしヨガ Asami ★	9：30～10：30 リフレッシュヨガ Sawa ★★	9：30～10：30 朝のやさしい フローヨガ Yuki ★	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 Yuki ★★				9:30
10:00									10:00								10:00
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 ★		交替わり担当				10:30	10：30～11：30 ビューティーヨガ Yuuki ★			交替わり担当	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
11:00				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 月礼拝ヨガ Asami ★★	11：00～12：00 やさしい デトックスヨガ Sawa ★	11：00～12：00 腸活ヨガ Yuki ★★	11:00			11：00～12：00 ピラティス Rieko ★★	11：00～12：00 ビギナーヨガ Yuki ★				11:00
11:30	今月限定45分								11:30								11:30
12:00	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	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 ★	12：00～13：00 やさしい パワーヨガ Erina ★★		12:00
12:30									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 ★★	13：00～14：00 ヒーリングヨガ Akari ★	13：00～14：00 背中美人ヨガ Yu ★★		13:00			隔週アロマ	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									13:30								13:30
14:00	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 ★					13：45～14：30 ディーブ リラックスヨガ Fujio ★	14:00	13：45～14：45 アロマ リラックスヨガ makoto ★				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 ★		14:00
14:30									14:30								14:30
15:00				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 ★	14：30～15：30 アナ骨 番外編 ～頭と腕の位置～ Akari ★★	14：30～15：30 アロマ リラックスヨガ 瀧澤恵子 ★		15:00			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 ★				15:00
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 フローヨガ 築地サヤカ ★★					15：00～16：00 秋バテ対策ヨガ Fujio ★★★	15:30	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 ★★	15：15～16：15 ボディメイクヨガ YOU ★★		15:30
16:00									16:00								16:00
16:30				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 ★★★	16：15～17：15 マットピラティス の基礎 Tomo Yasu ★	16：15～17：15 リセットヨガ kihi ★★	16：30～17：30 ストレスリリース ヨガ 美華 ★	16:30			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	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		17:00
17:30									17:30								17:30
18:00				45分クラス					18:00			45分クラス					18:00
18:30	18：30～19：30 ベーシックヨガ 星野ゆり ★★	9月～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 ★	17：45～19：00 HOOP BOON ～楽しくウェスト シェイプ♪～ めめ ★★	18：00～19：00 自律神経を整える リフレッシュヨガ kihi ★	18：00～19：00 カラダめぐるヨガ 美華 ★★	18:30	9月～変更	隔週プラネタリウム	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 ★	隔週アロマ	18：30～19：30 骨盤コンディショ ニングヨガ Kihl ★★		18:30
19:00									19:00								19:00
19:30				19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館	19:30			19：30 閉館	19：30 閉館				19:30
20:00	隔週プラネタリウム		今月限定45分						20:00								20:00
20:30	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 ★★						20:30	20：00～21：00 リフレッシュヨガ 浦田めぐみ ★★				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 Kihl ★		20:30
21:00									21:00								21:00
21:30	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

※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】	
・交替わり担当クラス	➡ 交替わりによって担当者が変更となるクラスです。
・今月限定45分クラス	➡ 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。
・隔週限定プラネタリウムクラス	➡ プラネタリウムを使用した隔週クラスです。
・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

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