

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE
カルド南大沢 10月1日（木）～ 10月15日（木） 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（木）	2日（金）	3日（土）	4日（日）	5日（月）	6日（火）	7日（水）		8日（木）	9日（金）	10日（土）	11日（日）	12日（月・祝）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	
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			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 秋の陰陽ヨガ Asami ★				9:30
10:00								10:00									10:00
10:30	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		10：30～11：30 ストレッチングヨガ Erina ★	10：30～11：30 フローヨガ Harumi ★★	10:30	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		10：30～11：30 ストレッチングヨガ Erina ★	10：30～11：30 フローヨガ Harumi ★★		10:30
11:00			11：00～12：00 ピラティス Rieko ★★	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 Fujio ★	11：00～12：00 お腹引き締めヨガ &ピラティス Asami ★★				11:00
11:30								11:30								隔週キャンドル	11:30
12:00	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 パワーヨガ Erina ★★	12：00～13：00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	12:00	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 パワーヨガ Erina ★★	12：00～13：00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★		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			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
13:30								13:30						隔週アロマ			13:30
14:00	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 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 ★★★	14:00	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 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 ★★★			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 ★				14:30			第2週目限定クラス 14：30～15：30 背骨メンデナンス ヨガ Harumi ★★	14：30～15：30 ストretchingヨガ REIKO ★	14：30～15：30 アナ骨で デトックス Akari ★★				14:30
15:00		今月限定45分						15:00		今月限定45分							15:00
15:30	15：15～16：15 デトックスヨガ makoto ★★	15：15～16：00 フローヨガ 築地サヤカ ★★				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 ★ 	15:30	15：15～16：15 デトックスヨガ makoto ★★	15：15～16：00 フローヨガ 築地サヤカ ★★				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 ★		15:30
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 ★★★				16:30					16：15～17：15 コアコントロール ピラティス Tomo Yasu ★				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	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		17:00
17:30								17:30									17:30
18:00		10月～内容変更	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			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 ★ 	INSPAボール必須 18：00～19：00 全身リカバリー 美華 ★ 				18:00
18:30	内容・担当変更 18：30～19：30 ストレッチングヨガ 美華 ★	18：30～19：30 リラックスヨガ REIKO ★				18：30～19：30 骨盤コンディショ ニングヨガ Kihl ★★	18：30～19：30 ベーシックヨガ 星野ゆり ★★	18:30	内容・担当変更 18：30～19：30 ストレッチングヨガ ちっぴ ★	10月～内容変更 18：30～19：30 リラックスヨガ REIKO ★				18：30～19：30 骨盤コンディショ ニングヨガ Kihl ★★	18：30～19：30 ベーシックヨガ 星野ゆり ★★		18:30
19:00								19:00									19:00
19:30			19：30 閉館	19：30 閉館				19:30			19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館				19:30
20:00	担当変更 20：00～21：00 リフレッシュヨガ 美華 ★★						今月限定45分 20：00～20：45 リラックスヨガ 星野ゆり ★	20:00	担当変更 20：00～21：00 リフレッシュヨガ ちっぴ ★★	20：00～21：00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★					今月限定45分 20：00～20：45 リラックスヨガ 星野ゆり ★		20:00
20:30		20：00～21：00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★				20：00～21：00 ビューティーヨガ Kihl ★		20:30						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 閉館	21:30	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	➡ 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。
・隔週キャンドルクラス	➡ キャンドル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

《10月休館日のお知らせ》
5日(月)・15日(木)・
25日(日)・31(土)