CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE
カルド南大沢　11月1日（日）～ 11月15日（日）　スタジオスケジュール

	1日（日）	2日（月）	3日（火・祝）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）	8日（日）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）	15日（日）
9:00															
9:30	週替わり担当 9：30～10：30 ベーシックヨガ はるな ★★		9：30～10：30 ストレッチングヨガ Sawa ★				9：30～10：30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	週替わり担当 9：30～10：30 ベーシックヨガ はるな ★★						9：30～10：30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	
10:00		10：30～11：30 デトックスヨガ Asami ★★		10：30～11：30 フローヨガ Harumi ★★		10：30～11：30 ビギナーヨガ Akari ★			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 ★		
10:30															
11:00	週替わり担当 11：00～12：00 ビギナーヨガ はるな ★		11：00～12：00 デトックスヨガ Sawa ★★				11：00～12：00 ピラティス Rieko ★★	週替わり担当 11：00～12：00 ビギナーヨガ はるな ★						11：00～12：00 ピラティス Rieko ★★	
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 デトックスヨガ Harumi　★		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 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 ★★		
12:30															
13:00	13：00～14：00 デトックスヨガ REIKO ★★		13：00～14：00 リラックスヨガ YOU ★				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 ビューティーヨガ Harumi ★	
13:30		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 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 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 ★		
14:00															
14:30	14：30～15：30 ストレッチングヨガ REIKO ★		14：30～15：30 ボディメイクヨガ YOU ★★				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 ★						第2週目限定クラス 14：30～15：30 背骨メンテナンス ヨガ Harumi ★★	
15:00															
15:30		15：15～16：15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★		15：15～16：15 ビューティーヨガ Fujio ★		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 ★★	15：15～16：15 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 ★★		
16:00															
16:30	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 秋バテ解消ヨガ kihi ★	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 ★★★	16：45～17：45 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 ★	
17:00															
17:30							45分クラス							45分クラス	
18:00	18：00～19：00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★		18：00～19：00 代謝アップヨガ kihi ★★				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 ★				担当変更		18：00～18：45 ベーシックヨガ IZUMI ★★	
18:30		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 リラックスヨガ REIKO ★			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 Kihi ★★	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 しずか ★	18：30～19：30 リラックスヨガ REIKO ★		
19:00															
19:30	19：30　閉館		19：30　閉館				19：30　閉館	19：30　閉館						19：30　閉館	
20:00		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 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 ビューティーヨガ Kihi ★	20：00～21：00 リラックスヨガ 星野ゆり ★	担当変更 20：00～21：00 リフレッシュヨガ しずか ★★	20：00～21：00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO　★★		
20:30															
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		

休館日

※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**　➡　週替わりによって担当者が変更となるクラスです。

カルド南大沢店11周年特別プログラム開催期間：11/18(水)～11/24(火)

レッスンスケジュールの一部が特別プログラムとなります。※各クラスはご契約中のプランのご利用条件にて通常通りご参加いただけます。
特別プログラムの詳細は、11月後半のスケジュールと併せてご案内いたします。

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

《11月休館日のお知らせ》
5日(木)・15日(日)・
25日(水)・30(月)