# CALDO　MINAMIOSAWA　STUDIO　TIMETABLE
# カルド南大沢　11月16日（月）～ 11月30日（月）　スタジオスケジュール

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

| 16日（月） | 17日（火） | 18日（水） | 19日（木） | 20日（金） | 21日（土） | 22日（日） | 23日（月・祝） | 24日（火） | 25日（水） | 26日（木） | 27日（金） | 28日（土） | 29日（日） | 30日（月） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10：30～11：30<br>デトックスヨガ<br>Asami<br>★★ | 10：30～11：30<br>ストレッチングヨガ<br>Erina<br>★ | 特別クラス<br>10：30～11：30<br>背骨メンテナンスヨガ<br>Harumi<br>★★ | 10：30～11：30<br>ビューティーヨガ<br>Yuuki<br>★ | 特別クラス<br>10：30～11：30<br>しなやかな心と体を作る物語ヨガ<br>Akari<br>★ | 特別クラス<br>9：30～10：30<br>美腸ヨガ<br>Yu<br>★ | 週替わり担当<br>9：30～10：30<br>リフレッシュヨガ<br>Fujio<br>★★ | 9：30～10：30<br>アロマで冬支度ヨガ<br>Asami<br>★ | 特別クラス<br>10：30～11：30<br>朝のリラックスヨガ<br>Erina<br>★ | 休館日 | 10：30～11：30<br>ビューティーヨガ<br>Yuuki<br>★ | 10：30～11：30<br>ビギナーヨガ<br>Akari<br>★ | 9：30～10：30<br>やさしいデトックスヨガ<br>Yu<br>★ | 週替わり担当<br>9：30～10：30<br>リフレッシュヨガ<br>Fujio<br>★★ | 休館日 |
| 12：00～13：00<br>やさしいフローヨガ<br>Asami　★ | 12：00～13：00<br>やさしいパワーヨガ<br>Erina　★★ | 12：00～13：00<br>やさしいデトックスヨガ<br>Harumi　★ | 特別クラス<br>12：00～13：00<br>二の腕・背中引き締めヨガ<br>Yuuki<br>★★ | 12：00～13：00<br>ベーシックヨガ<br>Akari<br>★★ | 11：00～12：00<br>骨盤調整ピラティス<br>Rieko<br>★★ | 週替わり担当<br>11：00～12：00<br>ビギナーヨガ<br>Fujio<br>★ | 11：00～12：00<br>朝ヨガチャレンジ<br>Asami<br>★★ | 12：00～13：00<br>やさしいパワーヨガ<br>Erina　★★ | | 12：00～13：00<br>ボディメイクヨガ<br>Yuuki<br>★★ | 12：00～13：00<br>ベーシックヨガ<br>Akari<br>★★ | 11：00～12：00<br>ピラティス<br>Rieko<br>★★ | 週替わり担当<br>11：00～12：00<br>ビギナーヨガ<br>Fujio<br>★ | |
| 13：45～14：45<br>ビギナーピラティス<br>Tomo Yasu<br>★ | 13：45～14：45<br>やさしいデトックスヨガ<br>瀧澤恵子<br>★ | 特別クラス<br>13：45～14：45<br>集中力アップ！ヴィンヤサフローヨガ<br>Fujio　★★★ | 13：45～14：45<br>アロマリラックスヨガ<br>makoto<br>★ | 特別クラス<br>13：45～14：45<br>基本のハタヨガ<br>築地サヤカ<br>★ | 13：00～14：00<br>ビューティーヨガ<br>Harumi<br>★ | 特別クラス<br>13：00～14：00<br>ミュージックフローヨガ<br>REIKO<br>★★ | 13：00～14：00<br>見返り美人ヨガ<br>Akari<br>★ | INSPAボール必須<br>特別クラス<br>13：45～14：45<br>内臓マッサージヨガ<br>withリカバリーボール<br>瀧澤恵子　★ | | 13：45～14：45<br>アロマリラックスヨガ<br>makoto<br>★ | 13：45～14：45<br>ストレッチングヨガ<br>築地サヤカ<br>★ | 13：00～14：00<br>ビューティーヨガ<br>Harumi<br>★ | 13：00～14：00<br>デトックスヨガ<br>REIKO<br>★★ | |
| 15：15～16：15<br>アナトミック骨盤ヨガ®<br>Akari<br>★★ | 15：15～16：15<br>ボディメイクヨガ<br>YOU<br>★★ | 15：15～16：15<br>ビューティーヨガ<br>Fujio<br>★ | 特別クラス<br>15：15～16：15<br>代謝アップヨガ<br>makoto<br>★★ | 15：15～16：15<br>フローヨガ<br>築地サヤカ<br>★★ | 特別クラス<br>14：30～15：30<br>フローヨガ<br>Harumi<br>★★ | 14：30～15：30<br>ストレッチングヨガ<br>REIKO<br>★ | 14：30～15：30<br>アナ骨～番外編～<br>Akari<br>★★ | 特別クラス<br>15：15～16：15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>YOU<br>★★★ | | 15：15～16：15<br>デトックスヨガ<br>makoto<br>★★ | 15：15～16：15<br>フローヨガ<br>築地サヤカ<br>★★ | 14：30～15：30<br>コアトレヨガ<br>Harumi<br>★★ | 14：30～15：30<br>ストレッチングヨガ<br>REIKO<br>★ | |
| 16：45～17：45<br>溶岩タイム | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | 特別クラス<br>16：15～17：15<br>癒しのリラックスヨガ<br>IZUMI<br>★ | 16：15～17：15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Akari<br>★★★ | 16：15～17：15<br>姿勢改善ピラティス<br>Tomo Yasu<br>★ | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | 16：15～17：15<br>ビギナーヨガ<br>IZUMI<br>★ | 16：15～17：15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Akari<br>★★★ | |
| 18：30～19：30<br>ストレッチめめ<br>★ | 18：30～19：30<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>Kihi<br>★★ | 特別クラス<br>18：30～19：30<br>ベーシックヨガ<br>with アロマ<br>星野ゆり<br>★★ | 担当変更<br>18：30～19：30<br>ストレッチングヨガ<br>美華<br>★ | 特別クラス<br>18：30～19：30<br>リラックスヨガ<br>miu<br>★ | 45分クラス<br>18：00～18：45<br>ベーシックヨガ<br>IZUMI<br>★★ | 18：00～19：00<br>アロマビューティーヨガ<br>Akari<br>★ | 18：00～19：00<br>フローヨガ<br>Sawa<br>★★ | 18：30～19：30<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>Kihi<br>★★ | | 担当変更<br>18：30～19：30<br>ストレッチングヨガ<br>Sawa<br>★ | 18：30～19：30<br>リラックスヨガ<br>REIKO<br>★ | 45分クラス<br>18：00～18：45<br>ベーシックヨガ<br>IZUMI<br>★★ | 18：00～19：00<br>アロマビューティーヨガ<br>Akari<br>★ | |
| 20：00～21：00<br>ボディメイクエクササイズめめ<br>★★ | 20：00～21：00<br>ビューティーヨガ<br>Kihi<br>★ | 20：00～21：00<br>リラックスヨガ<br>星野ゆり<br>★ | 担当変更<br>特別クラス<br>20：00～21：00<br>疲労回復リセットヨガ<br>美華<br>★★ | 担当変更<br>20：00～21：00<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>miu　★★ | | | | 特別クラス<br>20：00～21：00<br>冷え性対策ヨガ<br>Kihi<br>★ | | 担当変更<br>20：00～21：00<br>リフレッシュヨガ<br>Sawa<br>★★ | 20：00～21：00<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>REIKO　★★ | | | |
| 21：30　閉館 | 21：30　閉館 | 21：30　閉館 | 21：30　閉館 | 21：30　閉館 | 19：30　閉館 | 19：30　閉館 | 19：30　閉館 | 21：30　閉館 | | 21：30　閉館 | 21：30　閉館 | 19：30　閉館 | 19：30　閉館 | |

※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】

**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、別途ご案内のご確認の程よろしくお願いいたします。

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)**