# CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE
# カルド南大沢　12月1日（火）～ 12月15日（火）　スタジオスケジュール

| | 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 | | | | | | 12月～担当/内容変更<br>9：30～10：30<br>ベーシックヨガ<br>はるな<br>★★ | | | | | | 担当変更<br>9：30～10：30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Sawa<br>★ | 12月～担当/内容変更<br>9：30～10：30<br>ベーシックヨガ<br>はるな<br>★★ | | |
| 10:00 | 12月～担当変更<br>10：30～11：30<br>ストレッチングヨガ<br>大場恵<br>★ | 10：30～11：30<br>フローヨガ<br>Harumi<br>★★ | 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>★ | 休館日 | 12月～担当変更<br>11：00～12：00<br>ビギナーヨガ<br>はるな<br>★ | 10：30～11：30<br>デトックスヨガ<br>Asami<br>★★ | 12月～担当変更<br>10：30～11：30<br>ストレッチングヨガ<br>大場恵<br>★ | 10：30～11：30<br>フローヨガ<br>Harumi<br>★★ | 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>★ | 今月限定45分<br>11：00～11：45<br>ピラティス<br>Rieko<br>★★ | 12月～担当変更<br>11：00～12：00<br>ビギナーヨガ<br>はるな<br>★ | 10：30～11：30<br>デトックスヨガ<br>Asami<br>★★ | 休館日 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12月～担当変更<br>12：00～13：00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>大場恵　★★ | 12：00～13：00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Harumi　★ | 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>★★ | | 担当変更<br>13：00～14：00<br>デトックスヨガ<br>江角まゆ<br>★★ | 12：00～13：00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>Asami　★ | 12月～担当変更<br>12：00～13：00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>大場恵　★★ | 12：00～13：00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Harumi　★ | 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>★★ | 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>★★ | 12：00～13：00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>Asami　★ | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 隔週キャンドル<br>13：45～14：45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>瀧澤恵子<br>★ | 13：45～14：45<br>パワーヨガ<br>Fujio<br>★★★ | 13：45～14：45<br>アロマ<br>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>★ | | 担当変更<br>14：30～15：30<br>ストレッチングヨガ<br>江角まゆ<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<br>デトックスヨガ<br>瀧澤恵子<br>★ | 13：45～14：45<br>パワーヨガ<br>Fujio<br>★★★ | 13：45～14：45<br>アロマ<br>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>★ | 第2週目限定クラス<br>14：30～15：30<br>背骨メンテナンス<br>ヨガ<br>Harumi<br>★★ | 14：30～15：30<br>ストレッチングヨガ<br>REIKO<br>★ | 13：45～14：45<br>ビギナーピラティス<br>Tomo Yasu<br>★ | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | 隔週アロマ | | | | | | |
| 15:30 | 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>★ | 今月限定45分<br>15：15～16：00<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>★★ | | 16：15～17：15<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Akari<br>★★★ | 15：15～16：15<br>アナトミック<br>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>★ | 今月限定45分<br>15：15～16：00<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>★★ | 16：15～17：15<br>ビギナーヨガ<br>IZUMI<br>★ | 16：15～17：15<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Akari<br>★★★ | 15：15～16：15<br>アナトミック<br>骨盤ヨガ®<br>Akari<br>★★ | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 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 | 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 | 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<br>ビューティーヨガ<br>Akari<br>★ | 16：45～17：45<br>溶岩タイム | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 隔週アロマ | | 18：00～19：00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>Akari<br>★ | | | | 担当変更<br>隔週キャンドル | | | | | |
| 18:30 | 18：30～19：30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Kihi<br>★★ | 18：30～19：30<br>ベーシックヨガ<br>星野ゆり<br>★★ | 18：30～19：30<br>ストレッチングヨガ<br>MIWA<br>★ | 18：30～19：30<br>リラックスヨガ<br>REIKO<br>★ | | | 18：30～19：30<br>ストレッチ<br>めめ<br>★ | 18：30～19：30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Kihi<br>★★ | 18：30～19：30<br>ベーシックヨガ<br>星野ゆり<br>★★ | 18：30～19：30<br>ストレッチングヨガ<br>MIWA<br>★ | 18：30～19：30<br>リラックスヨガ<br>REIKO<br>★ | | | 18：30～19：30<br>ストレッチ<br>めめ<br>★ | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | 19：30　閉館 | | | | | | 19：30　閉館 | 19：30　閉館 | | |
| 20:00 | 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>20：00～21：00<br>リフレッシュヨガ<br>MIWA<br>★★ | 12月～内容変更<br>20：00～21：00<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>REIKO　★★ | | | 20：00～21：00<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>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>20：00～21：00<br>リフレッシュヨガ<br>MIWA<br>★★ | 12月～内容変更<br>20：00～21：00<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>REIKO　★★ | | | 20：00～21：00<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>めめ<br>★★ | |
| 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 | 21：30　閉館 | | | 21：30　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】**

| | |
|---|---|
| ・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。 |
| ・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

**※年末年始営業スケジュールは別途ご案内のご確認の程よろしくお願いいたします。**

**《12月休館日のお知らせ》**
**5日(土)・15日(火)・25日(金)・29(火)・30(水)・31(木)**