

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 4月1日(水)～4月7日(火) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)
	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT
9:00				4月5月6月限定!!	休館日		
9:30				09:00～10:00 ビギナーヨガ aki ★			
10:00	09:30～10:30 ビューティーヨガ Shige ★	09:30～10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★	4月5月6月限定!!			09:30～10:30 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★
10:30				担当者変更			
11:00				10:30～11:30 リフレッシュヨガ aki ★★			
11:30	11:00～12:00 ボディメイクヨガ Shige ★★	11:00～12:00 リラックスヨガ aki ★	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★			11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★	11:00～12:00 ビギナーヨガ chihiro ★
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	アロマ使用	↓お貸出します★ テニスボール使用		13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★		NEW!! 担当者変更	
14:00	13:30～14:30 リフレッシュヨガ mayu ★★	13:30～14:30 姿勢改善ヨガ Akari ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Harumi ★			13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Mari ★
14:30				NEW!! 担当者変更			
15:00				15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★			プラネタリウム使用
15:30	15:15～16:15 ビギナーヨガ mayu ★	15:15～16:15 やさしい フローヨガ Akari ★	15:15～16:15 アナトミック 骨盤ヨガ Harumi ★★	NEW!! 担当者変更		15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★	15:15～16:15 デトックスヨガ Asami ★★
16:00				16:30～17:30 やさしい フローヨガ 優佳 ★			
16:30							
17:00							
17:30	フェイスタオル使用						
18:00	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★			18:00～19:00 ピラティス IZUMI ★★			18:00～19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★
18:30							
19:00		18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45～19:45 リラックスヨガ Akari ★				
19:30							
20:00	19:30～20:30 ビューティーヨガ 村田 安希子 ★			20:00 閉館		19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Fujio ★	
20:30		20:30～21:30 ヒーリングヨガ mayuko ★	20:30～21:30 ボディコンディショ ニングヨガ Akari ★★		19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★		
21:00							
21:30					21:00～22:00 ビギナーヨガ MAMIE ★	21:00～22:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館

《営業時間》
平日 9:00～22:30
土・日・祝 8:30～20:00
※お手続きは閉館の1時間前まで

全クラス 室温40℃ 湿度55%
入門:★ どなたでも安心
初中級:★★ 初めての方も可
上級:★★★ 上級者向け

《4月休館日のお知らせ》
▼5日(日)▼15日(水)
▼25日(土)▼30日(木)
4月29日(水)は
祝日プログラム☆彡