

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 4月8日(水)~4月14日(火) スタジオスケジュール

	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)
	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT
9:00				4月5月6月限定!!			
9:30	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 ★★	09:00~10:00 ビギナーヨガ aki ★	09:00~10:00 ベーシックヨガ Michie ★★	09:30~10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★	09:30~10:30 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★
10:00				4月5月6月限定!!			
10:30				担当者変更			
11:00	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 ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ aki ★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★	11:00~12:00 パワーヨガ YUKIE ★★	11:00~12:00 ビギナーヨガ chihiro ★
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	アロマ使用	↓お貸出します★ テニスボール使用					
13:30	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 ★	13:00~14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	13:00~14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★	NEW!! 担当者変更	
14:00						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					14:45~15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★		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 ★★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★		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				NEW!! 担当者変更			
16:30							
17:00				16:30~17:30 やさしい フローヨガ 優佳 ★	16:30~17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★		
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 ヒーリングヨガ Mayu ★	18:00~19:00 リラックスヨガ Mayu ★	18:00~19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujiio ★★
18:30		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 ★				
19:00							
19:30	19:30~20:30 ビューティーヨガ 村田 安希子 ★					19:30~20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★	19:30~20:30 やさしい デトックスヨガ Fujiio ★
20:00				20:00 閉館	20:00 閉館		
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 ★★				
21:00	21:00~22:00 姿勢改善ヨガ 村田 安希子 ★★					21:00~22:00 ビギナーヨガ MAMIE ★	21:00~22:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★
21:30							
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館

- ※全てのレッスンは定員40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。
- ※整理券はなくなり次第、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)、時間外利用料は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。
- ※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。
- ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース所取りや私用による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。

