

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 4月16日(木)～4月22日(水) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)
	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT
9:00			4月5月6月限定!!				
9:30	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 ★★	09:30～10:30 ビューティーヨガ Shige ★
10:00			4月5月6月限定!!				
10:30			担当者変更				
11:00	11:00～12:00 リラクソスヨガ 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 ★	11:00～12:00 ボディメイクヨガ Shige ★★
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	↓お貸出します★ テニスボール使用				NEW!!		
13:30	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 ★★★	担当者変更		アロマ使用
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 ★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ mayu ★★
14:30			NEW!!				
15:00			担当者変更			プラネタリウム使用	
15:30	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 ★★	14:45～15:45 リラクソスヨガ 恵梨華 ★	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 ★★	15:15～16:15 ビギナーヨガ mayu ★
16:00			NEW!!				
16:30			担当者変更				
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							
18:00							フェイスタオル使用
18:30			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 リラクソスヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★
19:00	18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45～19:45 リラクソスヨガ Akari ★					
19:30							
20:00			20:00 閉館	20:00 閉館	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 Fujio ★	19:30～20:30 ビューティーヨガ 村田 安希子 ★
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 ビギナーヨガ MAMIE ★		21:00～22:00 姿勢改善ヨガ 村田 安希子 ★★
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

<p>《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</p>	<p>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</p>	<p>《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</p>
--	--	--