

# CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

## カルド相模大野 4月23日(木)～4月29日(水・祝) スタジオスケジュール

	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	
	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	
9:00			休館日				特別プログラム	
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 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 ★★	09:00～10:00 ビューティーヨガ Shige ★	
10:00							特別プログラム	
10:30				10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★			10:30～11:30 ボディメイクヨガ Shige ★★	
11:00	11:00～12:00 リラクセスヨガ 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 ★		
11:30								
12:00								
12:30								
13:00	!お貸出します★ テニスボール使用				13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	NEW!! 担当者変更		特別プログラム
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 ★				13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Mari ★	13:00～14:00 リフレッシュヨガ hiro ★★
14:00								
14:30								
15:00					14:45～15:45 リラクセスヨガ 恵梨華 ★		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 ★★				15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★	15:15～16:15 デトックスヨガ Asami ★★	
16:00								特別プログラム
16:30					16:30～17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★			16:30～17:30 アロマストレッチヨガ ～骨盤整える～ Mari ★
17:00								
17:30								特別プログラム
18:00					18:00～19:00 ヒーリングヨガ Mayu ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Mari ★
18:30								
19:00	18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45～19:45 リラクセスヨガ Akari ★						
19:30								
20:00					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 ★	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 ビギナーヨガ MAMIE ★			
21:30								
22:00								
22:30	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。シャワーブース場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。

