

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 5月16日(土)～5月22日(金) スタジオスケジュール

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT
	5月6月限定!!						
9:00	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 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 ★	09:30～10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★
9:30			09:30～10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★				
10:00	5月6月限定!!						
10:30	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			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 ★★	11:00～12:00 リラックスヨガ aki ★	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★			アロマ使用	！お貸しします★ テニスボール使用	
13:30			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 ★★	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 ★
14:00							
14:30							
15:00	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★	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 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 ★	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 ★★
16:00							
16:30	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 ★★					
17:00							
17:30							
18:00	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 Fujio ★★★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★		
18:30							
19:00					NEW!! 担当者変更	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			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 しずか ★		
20:00	20:00 閉館	20:00 閉館					
20:30					NEW!! 担当者変更	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 しずか ★★		
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 初級:★★ 初めての方も可 上級:★★★ 上級者向け</p>	<p>《5月休館日のお知らせ》 ▼5日(火)▼15日(金) ▼25日(月)▼31日(日) 5月3日(日)・4日(月)・6日(水)は 祝日プログラム☆多</p>
--	---	---