

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 7月1日(水)~7月7日(火) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	
9:00				7月~継続決定!				
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 ★		09:30~10:30 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				7月~継続決定!				
10:30	NEW!!			10:30~11:30 リフレッシュヨガ aki ★★	休館日		NEW!! 筋膜ボール使用(貸出)	
11:00	11:00~12:00 フローヨガ 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 陰ヨガ 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 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★				
13:30	13:30~14:30 アロマリフレッシュヨガ 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 ★
14:00								
14:30								
15:00	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 ★	NEW!! 15:15~16:15 冷え・むくみ 改善ヨガ 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 ★★	NEW!! 15:15~16:15 アロマデトックスヨガ Asami ★★
15:30								
16:00								
16:30				16:30~17:30 やさしい フローヨガ 優佳 ★				
17:00								
17:30	フェイスタオル使用			NEW!!		NEW!!		
18:00	18:00~19:00 ストレッチングヨガ Mari ★			18:00~19:00 ビギナーピラティス IZUMI ★		18:00~19:00 ビューティーヨガ Mayu ★	18:00~19:00 ワインヤサ フローヨガ Fujio ★★★	
18:30								
19:00	NEW!!	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 陰ヨガ しずか ★			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								
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 ★★			NEW!!		
21:00	21:00~22:00 姿勢改善ヨガ しずか ★★					21:00~22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★		
21:30								
22:00								
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	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>《7月休館日のお知らせ》 ▼5日(日)▼15日(水) ▼25日(土)▼31日(金)</p>
--	--	--