

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 7月8日(水)～7月14日(火) スタジオスケジュール

7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)
			7月～継続決定!			
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 ★★
			7月～継続決定!			
NEW!!			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 ★		NEW!! 筋線ボール使用(貸出)
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 ★
	↓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 ★	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★		
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 ★
		NEW!!	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 ★		NEW!!
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 冷え・むくみ 改善ヨガ Harumi ★★			15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★	15:15～16:15 アロマデトックスヨガ Asami ★★
			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 ★★		
フェイスタオル使用			NEW!!		NEW!!	
18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★	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 ★	18:00～19:00 ビギナーピラティス IZUMI ★	18:00～19:00 ヒーリングヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujiu ★★
NEW!!						
19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★			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 Fujiu ★
21:00～22:00 姿勢改善ヨガ しずか ★★	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!!	
					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★	
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。

