

# CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

## カルド相模大野 7月16日(木)～7月22日(水) スタジオスケジュール

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)
			7月～継続決定！		特別プログラム		
9:00							
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 ★★	09:00～10:00 涼を養う静かなヨガ 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			7月～継続決定！		特別プログラム		
10:30						NEW!!	NEW!!
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 デトックスヨガ hiro ★	10:30～11:30 パワーフローヨガ YUKIE ★★	11:00～12:00 陰ヨガ chihiro ★	11:00～12:00 フローヨガ Shige ★★
11:30							
12:00							
12:30					特別プログラム		
13:00	↓お貸出します★ テニスボール使用						
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 ★★★	13:00～14:00 ボディメンテナンスヨガ MIHO ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Mari ★	13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ mayu ★★
14:00					特別プログラム		
14:30							
15:00	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 ★★	14:45～15:45 やさしい リラクソスヨガ 恵梨華 ★	14:45～15:45 太陽礼拝×筋トレ MIHO ★★	NEW!! 15:15～16:15 アロマデトックスヨガ Asami ★★	15:15～16:15 ビギナーヨガ mayu ★
15:30							
16:00					特別プログラム		
16:30							
17:00							
17:30			NEW!!		特別プログラム		フェイスタル使用
18:00							
18:30	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 ★	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 股関節ほぐしヨガ MAMIE ★★	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							NEW!!
19:30							
20:00			20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Fujio ★	19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★
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 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

<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>《7月休館日のお知らせ》 ▼5日(日)▼15日(水) ▼25日(土)▼30日(金)</p>
--	---	--