

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE
カルド相模大野 7月23日(木)~7月30日(木) スタジオスケジュール

	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	
9:00			休館日	09:00~10:00 ベーシックヨガ Michie ★★					
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 ★★				09:30~10:30 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 ★★	09:30~10:30 ビューティーヨガ Shige ★	09:30~10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★
10:00									
10:30					10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★		NEW!! 筋膜ボール使用(貸出)	NEW!!	
11:00	11:00~12:00 リラクソヨガ 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 ★	11:00~12:00 フローヨガ Shige ★★	11:00~12:00 リラクソヨガ aki ★
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 ★★★				↓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 ★				13:30~14:30 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 アロマリフレッシュヨガ mayu ★★	13:30~14:30 姿勢改善ヨガ Akari ★★
14:00									
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 ★★			14:45~15:45 リラクソヨガ 恵梨華 ★		NEW!!		
15:30						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 ★★	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 ★
16:00									
16:30					16:30~17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★				
17:00									
17:30						NEW!!		フェイスタオル使用	
18:00					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 ウィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★	18:00~19:00 ストレッチングヨガ Mari ★	
18:30									18:45~19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★
19:00	18:45~19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45~19:45 リラクソヨガ Akari ★						NEW!!	
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 陰ヨガ しずか ★	
20:00					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 ★★				NEW!!			20:30~21:30 ヒーリングヨガ mayuko ★
21:00					21:00~22:00 アロマリラクソヨガ 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	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。
- ※スタジオへのパスタール、フェイスタール、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。

