

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 8月23日(日)～8月30日(日) スタジオスケジュール

8月23日(日)		8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		8月30日(日)		
9:00	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 ★	休館日		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 ★★	9:00	
9:30																
10:00																10:00
10:30	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★		11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★			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 ★		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 ★	10:30	
11:00																
11:30																11:30
12:00																12:00
12:30																12:30
13:00	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★		13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★			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 ★		13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★		13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	13:00	
13:30																
14:00																14:00
14:30																14:30
15:00	14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★		15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★			45分レッスン 15:15～16:00 ビギナーヨガ mayu ★		夏限定 ゆったりバージョン 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 ★★		15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★		14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★	15:00	
15:30																
16:00															16:00	
16:30	16:30～17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★		15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★	カルドオリジナルリカバリール ご購入者様限定！！ 1個:1,100円(税込) 2個セット+巾着:1,760円(税込)			8月特別枠！！ ご購入者様限定！！ 16:45～17:45 温活タイム カルドリカバリール をお持ちの方のみ 自由時間です★		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 ★★		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 ★★	16:30	
17:00																
17:30																17:30
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 ★			フェイスタオル使用 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	
18:30																
19:00																19:00
19:30																19:30
20:00	20:00 閉館		19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★			19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★							20:00 閉館	20:00 閉館		20:00
20:30																
21:00			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★ 		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 ★★					21:00	
21:30																21:30
22:00															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	

※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。シャワールーム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。

LINE 友だち追加



スタジオ情報お届けします♪