

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 8月8日(土)～8月14日(金) スタジオスケジュール

8月8日(土)		8月9日(日)	8月10日(月)	祝日プログラム 8月11日(火) 特別プログラム	8月12日(水)	お盆短縮営業 8月13日(木)	お盆休業 8月14日(金)
9:00	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 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★		09:00～10:00 やさしい パワーヨガ aki ★★	休館日
9:30			09:30～10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★		09:30～10:30 ビューティーヨガ Shige ★		
10:00				特別プログラム			
10:30	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 ★		10:30～11:30 アロマ陰ヨガ chihiro ★		10:30～11:30 リラクセスヨガ aki ★	
11:00			11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★		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	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 アロマトレーシング ヨガ Mari ★		13:00～14:00 姿勢改善ヨガ Akari ★★	
13:30			13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★		13:30～14:00 アロマリフレッシュヨガ mayu ★★ 		
14:00				特別プログラム			
14:30				14:45～15:45 真夏のお腹引き締め ヨガandピラティス Asami ★★ 	45分レッスン	14:45～15:45 やさしい フローヨガ Akari ★	
15:00	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★	14:45～15:45 リラクセスヨガ 恵梨華 ★	15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★	特別プログラム	15:15～16:00 ビギナーヨガ mayu ★		
15:30							
16:00							
16:30	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 ★★		16:30～17:30 ヴィンヤサ フローヨガ IZUMI ★★★		16:30～17:30 ボディメイクヨガ mayuko ★★	
17:00				特別プログラム			
17:30				特別プログラム	フェイスタオル使用		
18:00	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 やさしい デトックスヨガ IZUMI ★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★	18:00～19:00 ヒーリングヨガ mayuko ★	
18:30							
19:00							
19:30			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	20:00 閉館	20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館	
20:30							
21:00			21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ 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		

※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。

LINE 友だち追加



スタジオ情報お届けします♪