

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 9月1日(火)～9月7日(月) スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	
9:00					休館日			9:00
9:30	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 ★★	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★		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 ★	9:30
10:00								10:00
10:30						10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★		10:30
11:00	11:00～12:00 陰ヨガ chihiro ★	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
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 ★★★		13:00
13:30	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 ★★	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
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00			夏限定 ゆったりバージョン			14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★		15:00
15:30	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 ★	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 ★★	15:30
16:00								16:00
16:30	カルドリカバリーボール 購入者限定レッスン！！ 1個:1,100円(税込) 2個セット巾着付き:1,760円(税込) 参加についての詳細は別紙にて ご確認くださいませ♪		NEW！特別枠！！ ご購入者様限定！！ 16:45～17:45 全身リカバリー MAMIE ★			16:30～17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★		16:30
17:00								17:00
17:30		フェイスタオル使用						17:30
18:00	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 ★				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
18:30			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 ★				18:30
19:00								19:00
19:30	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 ★					19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★	19:30
20:00						20:00 閉館		20:00
20:30	火曜日限定！！		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 ★★				20:30
21:00	21:00～22:00 温活タイム ヨガ会員様のみ 自由時間です。	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ しずか ★★					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★ 	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

《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

全クラス 室温40℃ 湿度55%
入門:★ どなたでも安心
初中級:★★★ 初めての方も可
上級:★★★★ 上級者向け

《9月休館日のお知らせ》
▼5日(土)▼15日(火)
▼25日(金)▼30日(水)