

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 9月8日(火)～9月14日(月) スタジオスケジュール

9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)
9:00						9:00
9:30				09:00～10:00 ビギナーヨガ aki ★	09:00～10:00 ベーシックヨガ Michie ★★	9:30
10:00	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 ★★		10:00
10:30						10:30
11:00				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 ★	11:00
11:30	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 ★			11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00						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 ★★	13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	13:30
14:00				13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Harumi ★		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 ★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★		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 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						17:00
17:30						17:30
18:00	18:00～19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★	フェイスタオル使用 18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★				18:00
18:30				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 ★	18:30
19:00			18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★			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
20:00				20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30						20:30
21:00	火曜日限定!! 21:00～22:00 温活タイム ヨガ金員様のみ 自由時間です。	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

※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。

