

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 9月16日(水)～9月22日(火) スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	祝日プログラム 9月21日(月)	祝日プログラム 9月22日(火)	
9:00						特別プログラム	特別プログラム	9:00
9:30	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 ★★	09:00～10:00 秋のインヨガ YUKIE ★	09:00～10:00 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★	9:30
10:00						特別プログラム	特別プログラム	10:00
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 自律神経のバランスを 整えるフローヨガ YUKIE ★★	10:30～11:30 アロマ陰ヨガ chihiro ★	10:30
11:00	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
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30						特別プログラム	特別プログラム	12:30
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 巡りを整える秋ヨガ MIHO ★	13:00～14:00 ビューティーヨガスベ シヤル編 Mari ★	13:00
13:30	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
14:00						特別プログラム	特別プログラム	14:00
14:30		夏限定 ゆったりバージョン				特別プログラム	プラネタリウム使用	14:30
15:00				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 ★	14:45～15:45 めぐりアップフローヨガ MIHO ★★	14:45～15:45 月礼拝ヨガ Asami ★★	15:00
15:30	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 ★★					15:30
16:00						特別プログラム	特別プログラム	16:00
16:30		NEW! 特別枠!! ご購入者様限定!!		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 アロマビューティーヨガ Mayu ★	16:30～17:30 ワインヤサ フローヨガ Fujio ★★★	16:30
17:00		16:45～17:45 全身リカバリー MAMIE ★				特別プログラム	特別プログラム	17:00
17:30						特別プログラム プラネタリウム使用	特別プログラム	17:30
18:00	フェイスタル使用	カルドオリジナルリカバリーボール 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)		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 おやすみ月礼拝 MAMIE ★★	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ Fujio ★	18:00
18:30	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★		18:45～19:45 リラックスヨガ Akari ★					18:30
19:00		18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★						19:00
19:30								19:30
20:00	19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★			20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30								
21:00		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 ★★					
21:30	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ しずか ★★							
22:00								
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館					

《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)
--	--	--