

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 9月23日(水)～9月29日(火) スタジオスケジュール

祝日プログラム		9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)
特別プログラム		09:00～10:00 ビューティーヨガ 腸活編 Shige ★	09:30～10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★	休館日	09:00～10:00 ビギナーヨガ aki ★	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 ★	09:30～10:30 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★
特別プログラム		10:30～11:30 フローヨガ Shige ★★	11:00～12:00 リラクسسヨガ aki ★		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 ★	11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★	11:00～12:00 陰ヨガ chihiro ★
特別プログラム		13:00～14:00 美尻美脚ヨガ Mari ★★	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 ★★★	13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Mari ★
特別プログラム		14:45～15:45 アロマビューティーヨガ Mari ★	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 ★★	14:45～15:45 リラクسسヨガ 恵梨華 ★	15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★	15:15～16:15 アロマデトックスヨガ Asami ★★
特別プログラム プラネタリウム使用		16:30～17:30 ディープ リラクسسヨガ Mari ★	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 ★★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★
特別プログラム		18:00～19:00 やさしいフロー ヨガ IZUMI ★	18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★		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 ★	19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Fujio ★
20:00 閉館			20:30～21:30 ヒーリングヨガ mayuko ★		20:00 閉館	20:00 閉館	21:00～22:00 アロマリラクسسヨガ MAMIE ★	21:00～22:00 温活タイム ヨガ金員様のみ 自由時間です。
			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。

