

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 10月1日(木)～10月7日(水) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	
9:00					休館日			9:00
9:30	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 ★★		09:30～10:30 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 ★	9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	11:00～12:00 リラククスヨガ aki ★	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★	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 陰ヨガ chihiro ★	11:00～12:00 フローヨガ Shige ★★	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	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 ★	13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★		13:30～14:30 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
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	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 ★★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★	14:45～15:45 リラククスヨガ 恵梨華 ★		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 ★	15:30
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45～19:45 リラククスヨガ Akari ★	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 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 ★	19:00
19:30								19:30
20:00			20:00 閉館	20:00 閉館		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 ★	20:00
20:30	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 ★★				火曜日限定！！		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
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

《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	《10月休館日のお知らせ》 ▼5日(月)▼15日(木) ▼25日(日)▼30日(金)
--	--	---