

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 10月8日(木)～10月14日(水) スタジオスケジュール

10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)		祝日プログラム 10月12日(月) 特別プログラム	10月13日(火)	10月14日(水)
9:00										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 ★★		09:00～10:00 ディープストレッチ ヨガ YUKIE ★	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 ★
10:00								特別プログラム		
10:30										
11:00	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 ★		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 ボディメイクフロー ヨガ YUKIE ★★	11:00～12:00 陰ヨガ chihiro ★	11:00～12:00 フローヨガ Shige ★★
11:30										
12:00										
12:30								特別プログラム		
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 ★★★		13:00～14:00 リンパヨガ MIHO ★	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 ★★ 
14:00								特別プログラム		
14:30										
15:00										
15:30	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 リラックスヨガ 恵梨華 ★		14:45～15:45 代謝アップフロー ヨガ MIHO ★★	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 ★
16:00								特別プログラム		
16:30	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 ★★		16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Mayu ★		
17:00								特別プログラム		
17:30										
18:00	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♪			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 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 ★
18:30								特別プログラム		フェイスタオル使用
19:00	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 ★								
19:30										
20:00				20:00 閉館		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 ★
20:30	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 ★★								
21:00										
21:30									火曜日限定！！ 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 ★★
22:00										
22:30	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。

