

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 10月16日(金)～10月22日(木) スタジオスケジュール

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	
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 ★★		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 ★★	9:30
10:00	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★			09:30～10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★				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
11:00								11:00
11:30	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★			11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★	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		13:00～14:00 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 ★			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 ★	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 ★★ 	14:00
14:30								14:30
15:00			14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★					15:00
15:30	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 ★★		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 ★★	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 ★	15:30
16:00								16:00
16:30		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 ★★		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。		特別枠！！ ご購入者様限定！！ 16:45～17:45 全身リカバリー MAMIE ★	16:30
17:00								17:00
17:30						フェイスタオル使用		17:30
18:00		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 ビューティーヨガ 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 ★		18:00
18:30								18:30
19:00	18:45～19:45 リラックスヨガ Akari ★						18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	19:00
19:30								19:30
20:00		20:00 閉館	20:00 閉館	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 ★	19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★		20:00
20:30	20:30～21:30 ボディコンディショ ニングヨガ Akari ★★							20:30
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★ 	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 ★★	20:30～21:30 ヒーリングヨガ mayuko ★	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	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)
--	---	--