CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE
カルド相模大野 11月1日（日）～11月7日（土） スタジオスケジュール

	11月1日（日）	11月2日（月）	祝日プログラム 11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
9:00	09:00～10:00 ベーシックヨガ Michie ★★		特別プログラム 09:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ chihiro ★★		休館日		09:00～10:00 ビギナーヨガ aki ★
9:30		09:30～10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★		09:30～10:30 ビューティーヨガ Shige ★		09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★	
10:00			特別プログラム				
10:30	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★		10:30～11:30 アロマ陰ヨガ chihiro ★				10:30～11:30 リフレッシュヨガ aki ★★
11:00		11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★		11:00～12:00 フローヨガ Shige ★★		11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★	
11:30							
12:00							
12:30			特別プログラム				
13:00	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★		13:00～14:00 アロマ ビューティーヨガ Mari ★				13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★
13:30		13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★		13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ mayu ★★		13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	
14:00							
14:30			特別プログラム				
15:00	14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★		14:45～15:45 秋の陰陽ヨガ Asami ★★				15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★
15:30		15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★		15:15～16:15 ビギナーヨガ mayu ★		15:15～16:15 冷え・むくみ 改善ヨガ Harumi ★★	
16:00							
16:30	16:30～17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★		特別プログラム 16:30～17:30 ヴィンヤサフローヨガ Fujio ★★★				16:30～17:30 やさしい フローヨガ 優佳 ★
17:00							
17:30			特別プログラム	フェイスタオル使用			
18:00	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 文化の日＆ アロマの日 Fujio ★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★			18:00～19:00 ビギナーピラティス IZUMI ★
18:30						18:45～19:45 リラックスヨガ Akari ★	
19:00							
19:30		19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★		19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★			
20:00	20:00 閉館		20:00 閉館				20:00 閉館
20:30						20:30～21:30 ボディコンディショニングヨガ Akari ★★	
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★		21:00～22:00 姿勢改善ヨガ しずか ★★			
21:30							
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

《11月休館日のお知らせ》
▼5日（木）▼15日（日）
▼25日（水）▼30日（月）
3日(火)と23日(月)は
祝日プログラムです☆彡