CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE
カルド相模大野 11月16日（月）～11月22日（日） スタジオスケジュール

短縮営業

	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）
9:00			09:00～10:00 ビューティーヨガ Shige ★			09:00～10:00 ビギナーヨガ aki ★	09:00～10:00 ベーシックヨガ Michie ★★
9:30	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 ★★		09:30～10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★		
10:00							
10:30			10:30～11:30 フローヨガ Shige ★★			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	11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★	11:00～12:00 陰ヨガ chihiro ★		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 ★		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00			13:00～14:00 アロマリフレッシュヨガ mayu ★★			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	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 姿勢改善ヨガ Akari ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Harumi ★		
14:00							
14:30							
15:00			14:45～15:45 ビギナーヨガ mayu ★			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 ★
15:30	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 やさしい フローヨガ Akari ★	15:15～16:15 冷え・むくみ 改善ヨガ Harumi ★★		
16:00			フェイスタオル使用	特別枠！！ ご購入者様限定！！			
16:30			16:30～17:30 ストレッチングヨガ 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 ★★
17:00							
17:30							
18:00	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 陰ヨガ しずか ★			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 ★
18:30							
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	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			20:00 閉館			20:00 閉館	20:00 閉館
20:30		火曜日限定！！		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	21:00～22:00 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。					
21:30							
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館		

カルドリカバリーボール
購入者限定レッスン！！
先着10名様レンタルもございます♪
プラチナ・プレミアム会員様 無料
その他会員様 レンタル料 330円(税込)

重要なお知らせ

11月18日(水)
ビル工事に伴い、短縮営業となります
11月19日(木)
工事の為、全館停電を行った影響
によりゆるHOTでの営業スタート
となります

※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。*