CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE
カルド相模大野 11月23日(月)～11月29日(日) スタジオスケジュール

祝日プログラム

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
特別プログラム 09:00～10:00 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 ★★	休館日	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 ★★
特別プログラム 10:30～11:30 パワーヨガ ～体幹強化～ 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 ★	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 ★
特別プログラム 13:00～14:00 巡りアップヨガ 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 ★	13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★
特別プログラム 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 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 ★
特別プログラム 16:30～17:30 アロマ ビューティーヨガ Mari ★	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) 10名様までレンタルもあります♪		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 ★★
特別プログラム 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 ★★★		18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45～19:45 リラックスヨガ 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 ★
20:00 閉館	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Fujio ★		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 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館
	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。					
	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館		

《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)・23日(月)
は祝日プログラムとなります☆彡

《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

LINE 友だち追加

スタジオ情報お届けします♪

11月17日・24日(火)
21:00～22:00のお時間は、
温活タイムとなります★
ヨガ会員様のみ出入りOKの
自由時間をお楽しみください。
※レッスンではございませんので
ご注意くださいませ

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