CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE
カルド相模大野 12月8日（火）～12月14日（月） スタジオスケジュール

9周年イベント

	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）
9:00					09:00～10:00 ビギナーヨガ aki ★	09:00～10:00 ベーシックヨガ Michie ★★	キャンドル使用
9:30	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 ★★	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 ★	
11:00	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 ★	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★			11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★
11:30							
12:00							
12:30							
13:00					13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	アロマ使用
13:30	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 ★★	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 ★
14:00							
14:30						14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★	
15:00					15:00～16:00 ボディメイクヨガ 優佳 ★★		
15:30	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 ★	15:15～16:15 冷え・むくみ 改善ヨガ Harumi ★★			15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★
16:00							
16:30	カルドリカバリーボールレンタルもOK！！ プラチナ/プレミアム会員様：無料 その他会員様：330円(税込) 10名様までレンタルもございます♪ レンタルでの参加数にまだ余裕があるので 購入ご検討中の方もぜひご参加ください		特別枠！！ ご購入者様限定！！		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			16:45～17:45 全身リカバリー MAMIE ★				
17:30		フェイスタオル使用					
18:00	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 ★			18:00～19:00 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 ★
18:30			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 ★			
19:00							
19:30	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 ★					19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★
20:00					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 ★★			アロマ使用
21:00	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 ★★					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★
21:30							
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館

LINE 友だち追加

スタジオ情報お届けします♪

※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。*