CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE
カルド志木　4月16日（木）～ 4月30日（木）　スタジオスケジュール

4月16日（木）	4月18日（土）	4月19日（日）	4月20日（月）	4月21日（火）	4月22日（水）	4月23日（木）
10:30～11:30 リラックスヨガ ACO ★	9:00～10:00 陰ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 モーニングヨガ kotoho ★	10:30～11:30 パワーヨガ masayo ★★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ 辻　陽子 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ ACO ★
12:00～13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ yasuko ★★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ MIYUKI ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ kotoho ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ masayo ★	12:00～13:00 ピラティス 辻　陽子 ★★	12:00～13:00 アロマヒーリングヨガ MANA ★	12:00～13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ yasuko ★★
13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ yasuko ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ 香雪 ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 香雪 ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ MIKI ★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ACO ★★	13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ yasuko ★
15:00～16:00 ピラティス みっこ ★★	14:30～15:30 シェイプアップヨガ 住吉　千恵美 ★★★	14:30～15:30 アロマ ストレッチングヨガ 住吉　千恵美 ★	15:00～16:00 リラックスヨガ ANNA ★	15:00～16:00 パワーヨガ MIKI ★★★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★	15:00～16:00 ピラティス みっこ ★★
18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★	16:00～17:00 ビューティーヨガ 住吉　千恵美 ★	16:00～17:00 やさしいパワーヨガ 小林　亜希 ★★	18:00～19:00 やさしいフローヨガ MIKI ★	18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ MARI ★★	18:00～19:00 ヴィンヤサフローヨガ MARI ★★★	18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★
19:30～20:30 やさしいパワーヨガ さおり ★★	18:00　閉館	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ Ree ★	19:30～20:30 ビギナーヨガ MARI ★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ さおり ★★
21:00～21:45 ビューティーヨガ さおり ★		19:00　閉館	21:00～22:00 ストレッチングヨガ yasuko ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ 新村　ともこ ★★	21:00～22:00 フローヨガ norico ★★	21:00～21:45 ビューティーヨガ さおり ★
22:30　閉館			22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館

4月25日（土）	4月26日（日）	4月27日（月）	4月28日（火）	4月29日（水）	4月30日（木）
9:00～10:00 陰ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 モーニングヨガ kotoho ★	10:30～11:30 パワーヨガ masayo ★★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ 辻　陽子 ★	※祝日※ プログラム内容は 裏面または別紙で ご確認下さい。	10:30～11:30 リラックスヨガ ACO ★
10:30～11:30 ボディメイクヨガ MIYUKI ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ kotoho ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ masayo ★	12:00～13:00 ピラティス 辻　陽子 ★★		12:00～13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ yasuko ★★
12:00～13:00 ビギナーヨガ 香雪 ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 香雪 ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ MIKI ★		13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ yasuko ★
14:30～15:30 シェイプアップヨガ 住吉　千恵美 ★★★	14:30～15:30 アロマ ストレッチングヨガ 住吉　千恵美 ★	15:00～16:00 リラックスヨガ ANNA ★	15:00～16:00 パワーヨガ MIKI ★★★		15:00～16:00 ピラティス みっこ ★★
16:00～17:00 ビューティーヨガ 住吉　千恵美 ★	16:00～17:00 やさしいパワーヨガ 小林　亜希 ★★	18:00～19:00 やさしいフローヨガ MIKI ★	18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ MARI ★★		18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★
18:00　閉館	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ Ree ★	19:30　閉館	19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ tetsuo ★★★
	19:00　閉館	21:00～22:00 ストレッチングヨガ yasuko ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ 新村　ともこ ★★		21:00～22:00 ビギナーヨガ tetsuo ★
		22:30　閉館	22:30　閉館		22:30　閉館

■各レッスンの **定員48名** です。
■スタジオ内での私語はご遠慮ください。
■**整理券の配布はレッスン開始30分前～5分前まで**　となります。遅れた場合は次のレッスンまでお待ち下さい。
※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。
■レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、フェイスタオル、1リットル程度の水分をご持参ください。※別途販売有り
※上記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。
※バスタオルを敷いてご利用下さい。

■スタジオ入室は **清掃の関係でレッスン開始の10分～15分前**　となっております。
■**途中退室は体調不良の場合を除きお断りしております。途中退室した場合再入室はできません。**
■同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

《休館日》
毎週金曜日

LINE自動応答活用方法
スケジュール
祝日
代行・週替わり
お知らせ
イベント
物販
…とメッセージを送信♪