

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE カルド志木 8月1日(土)～ 8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
9:00	9:00～10:00 陰ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ kotoho ★					9:00～10:00 陰ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ kotoho ★					休館日	休館日
9:30														
10:00														
10:30	10:30～11:30 ボディメイクヨガ MIYUKI ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ kotoho ★	10:30～11:30 ピラティス masayo ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ 麻衣 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★	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 ★	10:30～11:30 ピラティス masayo ★★		10:30～11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★			
11:00														
11:30														
12:00	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ さおり ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Mariko ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ masayo ★	12:00～12:45 デトックスヨガ 麻衣 ★★	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 ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ さおり ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Mariko ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ masayo ★		12:00～13:00 アロマヒーリングヨガ MANA ★			
12:30														
13:00														
13:30														
14:00			13:30～14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ みほ ★	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 ★			13:30～14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★		13:30～14:30 リフレッシュヨガ ACO ★★			
14:30	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 ★					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			15:00～16:00 リラックスヨガ ANNA ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★				15:00～16:00 リラックスヨガ ANNA ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★			
15:30														
16:00	16:00～17:00 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★	16:00～17:00 ボディメイクヨガ 小林 亜希 ★★					16:00～17:00 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★	16:00～17:00 ボディメイクヨガ 小林 亜希 ★★						
16:30														
17:00														
17:30		17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★						17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★						
18:00	18:00 閉館						18:00 閉館							
18:30			18:00～19:00 やさしいフローヨガ 新村 ともこ ★	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 ★			18:00～19:00 やさしいフローヨガ 新村 ともこ ★		18:00～19:00 ヴィンヤサフローヨガ MARI ★★			
19:00		19:00 閉館						19:00 閉館						
19:30			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 ★★			19:30～20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30 閉館	19:30～20:30 ビギナーヨガ MARI ★	19:30 閉館		
20:00														
20:30														
21:00			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 ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり ★			21:00～22:00 ストレッチング ヨガ yasuko ★		21:00～22:00 フローヨガ norico ★★			
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		22:30 閉館			

※祝日※
プログラム内容は
裏面または別紙で
ご確認ください。

※短縮営業※
プログラム内容は
裏面または別紙で
ご確認ください。