

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE

カルド志木 9月16日(水)～ 9月30日(水) スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)		9月24日(木)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	
9:00			9:00～10:00 アロマ隠ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ kotoho ★				9:00		9:00～10:00 アロマ隠ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ kotoho ★				9:00
9:30								9:30							9:30
10:00								10:00					リカバリーボール 使用の為に要予約!		10:00
10:30	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 ビューティーヨガ 麻衣 ★	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ MANA ★★	10:30	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 パワーヨガ masayo ★★★	10:30～11:30 全身リカバリー 麻衣 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★	10:30
11:00								11:00							11:00
11:30								11:30							11:30
12:00	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 香雪 ★★	12:00～13:00 美腸ヨガ masayo ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ 麻衣 ★★	12:00～13:00 アロマヒーリングヨガ MANA ★	12:00	12:00～13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ yasuko ★★	12:00～13:00 全身リカバリー 長島博美 ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 香雪 ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ masayo ★	12:00～13:00 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
12:30								12:30							12:30
13:00						リカバリーボール 使用の為に要予約!	※プラネタリウム使用	13:00							13:00
13:30	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ACO ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ yasuko ★			13:30～14:30 体幹バランスヨガ ANINA ★★	13:30～14:30 全身リカバリー みほ ★	13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:30	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ yasuko ★				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
14:00								14:00							14:00
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 ★	15:00～16:00 星空ゆるヨガ ANNA ★		15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 麻衣 ★	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 ★	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ waki ★			14:30
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★							15:00						15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★	15:00
15:30								15:30							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		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
16:30						16:30～17:30 股関節ゆるめる リラックスヨガ MARI ★		16:30							16:30
17:00								17:00							17:00
17:30				17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★				17:30			17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★				17:30
18:00	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 閉館		18:00～19:00 ビギナーヨガ 長島 博美 ★	18:00～19:00 肩甲骨スッキリ フローヨガ MARI ★★	18:00～19:00 脂肪燃焼コアトレ フローヨガ MARI ★★★	18:00	18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★	18:00 閉館		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
18:30								18:30							18:30
19:00				19:00 閉館				19:00			19:00 閉館				19:00
19:30	19:30～20:15 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 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ MIWA ★★			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 ★	19:30～20:15 ビギナーヨガ MARI ★	19:30
20:00								20:00						温活タイム	20:00
20:30								20:30							20:30
21:00	20:15～22:00 温活タイム	21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり ★						21:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ MIWA ★			21:00～22:00 ストレッチングヨガ yasuko ★	21:00～22:00 ビューティーヨガ 新村 ともこ ★★	21:00～22:00 フローヨガ norico ★★	21:00
21:30								21:30							21:30
22:00								22:00							22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館						22:30	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30