

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE

カルド志木 10月1日 (木) ~ 10月15日 (木) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)		10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	
9:00		9 : 00~10 : 00 陰ヨガ MIYUKI ★	9 : 00~10 : 00 リフレッシュヨガ kotoho ★★					9:00	9 : 00~10 : 00 陰ヨガ MIYUKI ★	9 : 00~10 : 00 ヒーリングヨガ kotoho ★	※祝日プログラム				9:00
9:30								9:30							9:30
10:00								10:00							10:00
10:30	10 : 30~11 : 30 リラックスヨガ ACO ★	10 : 30~11 : 30 やさしいパワーヨガ 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	10 : 30~11 : 30 やさしいパワーヨガ MIYUKI ★★	10 : 30~11 : 30 ビギナーヨガ kotoho ★	10 : 30~11 : 30 ボディメイク ヨガとピラティス 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
11:00								11:00							11:00
11:30			リカバリーボール 使用の為要予約↓					11:30							11:30
12:00	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 全身リカバリー みほ ★	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 : 00~13 : 00 肩こり・腰痛改善 ヨガ yasuko ★★	12:00	12 : 00~13 : 00 ビギナーヨガ 長島 博美 ★	12 : 00~13 : 00 リフレッシュヨガ 香雪 ★★	12 : 00~13 : 00 陰ヨガ 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 : 00~13 : 00 肩こり・腰痛改善 ヨガ yasuko ★★	12:00
12:30								12:30							12:30
13:00								13:00							13:00
13:30	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 ビギナーヨガ waki ★	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			13 : 30~14 : 30 体幹バランスヨガ ANNA ★★	13 : 30~14 : 30 ビギナーヨガ waki ★	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
14:00								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 リラックスヨガ ANNA ★		15 : 00~16 : 00 ストレッチングヨガ 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 ★ 	15 : 00~16 : 00 ほぐしリセット ヨガ ANNA ★ 		15 : 00~16 : 00 ストレッチングヨガ ACO ★		14:30
15:00								15:00							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 : 00~16 : 45 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 : 00~16 : 45 ボディメイクヨガ 小林 亜希 ★★	※プラネタリウム使用				16:00
16:30			温活タイム					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 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 ワインヤサフロー ヨガ MARI ★★★	18 : 00~19 : 00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★ 	18:00	18 : 00 閉館		18 : 00~19 : 00 アロマ ストレッチングヨガ yasuko ★ 	18 : 00~19 : 00 ボディ コンディショニング ヨガ MARI ★★	18 : 00~19 : 00 ワインヤサフロー ヨガ MARI ★★★	18 : 00~19 : 00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★ 	18:00
18:30								18:30							18:30
19:00			19 : 00 閉館		リカバリーボール 使用の為要予約↓			19:00		19 : 00 閉館					19:00
19:30	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 : 30~20 : 30 全身リカバリー 長島 博美 ★	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			19 : 30 閉館	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
20:00								20:00							20:00
20:30								20:30							20:30
21:00	21 : 00~22 : 00 ビューティーヨガ さおり ★			21 : 00~21 : 45 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				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
21:30				温活タイム				21:30							21:30
22:00								22:00							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				22 : 30 閉館	22 : 30 閉館	22 : 30 閉館	22:30