CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE
カルド志木 10月17日(土)～ 10月31日(土) スタジオスケジュール

	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月24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 ★
9:30							
10:00				リカバリーボール レンタル要予約			
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 ピラティス 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 ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ ACO ★	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ MIYUKI ★★
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 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 ★	12:00～13:00 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 ★
12:30							
13:00							
13:30			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 ★	
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 ★					14:30～15:30 シェイプアップ 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 ★		
15:30							
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 ★★					16:00～17:00 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★
16:30		温活タイム					
17:00							
17:30		17:30～18:30 ビギナーヨガ 長島博美 ★					
18:00	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 ★★★	18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★	18:00 閉館
18:30							
19:00		19:00 閉館			リカバリーボール レンタル要予約		
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 全身リカバリー MARI ★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ さおり ★★	
20:00							
20:30							
21:00			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 ビギナーヨガ 長島博美 ★	21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり ★	
21:30			温活タイム				
22:00							
22:30			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水) ※9周年特別PG	10月29日(木) ※9周年特別PG	10月31日(土) ※9周年特別PG
9:00	9:00～10:00 ヒーリングヨガ kotoho ★					9:00～10:00 陰ヨガ masayo ★
9:30						
10:00						
10:30	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 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 ディープ リラックスヨガ ACO ★	10:30～11:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ masayo ★★
11:00						
11:30						
12:00	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 やさしい フローヨガ MANA ★	12:00～13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ yasuko ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ 長島博美 ★
12:30						
13:00						
13:30		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 冬に向けて 代謝アップヨガ ACO ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ yasuko ★	
14:00						
14:30	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 エクササイズ シェイプヨガ 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 ★		
15:30						
16:00	16:00～16:45 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 ★
16:30	温活タイム					
17:00						
17:30	17:30～18:30 ビギナーヨガ 長島博美 ★					
18:00		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 ★★	18:15～19:15 Music Flow Yoga MARI ★★	18:00～19:00 アロマ リラックスヨガ ORINA ★	18:00 閉館
18:30						
19:00	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 ★	19:45～20:45 タオルde 全身リセットヨガ MARI ★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ さおり ★★	
20:00						
20:30				20:45～21:45 温活タイム		
21:00		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 ビューティーヨガ さおり ★	
21:30		温活タイム				
22:00					※プラネタリウム使用	
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