CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE
カルド志木　11月1日（日）～ 11月15日（日）　スタジオスケジュール

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(祝火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月7日(土)	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月14日(土)	11月15日(日)
	※特別ＰＧ	※特別ＰＧ	※特別ＰＧ										
9:00	9：00～10：00 美姿勢ヨガ kotoho ★					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 ★
9:30													
10:00													
10:30	10：30～11：30 心身リセットヨガ kotoho ★	10：30～11：30 シェイプアップヨガ masayo ★★★	10：30～11：30 リラックスヨガ 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 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 やさしいパワーヨガ MIYUKI ★★	10：30～11：30 ビギナーヨガ kotoho ★
11:00													
11:30													
12:00	12：00～13：00 軸を感じる 太陽礼拝ヨガ 香雪 ★★	12：00～13：00 ビギナー ピラティス masayo ★	12：00～13：00 ベーシックヨガ みほ ★★	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 ★	12：00～12：45 フローヨガ 香雪 ★★	12：00～12：45 やさしいフローヨガ 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 ★	12：00～12：45 フローヨガ 香雪 ★★
12:30							温活タイム	温活タイム					温活タイム
13:00			リカバリーボール レンタル要予約↓										
13:30		13：30～14：30 インナーヨガ ANNA ★★	13：30～14：30 全身リカバリー 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 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 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 ★					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 リリースヨガ 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 ボディメイクヨガ 小林　亜希 ★★	※プラネタリウム使用	16：00～17：00 ビギナーヨガ 長島博美 ★			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 ビギナーヨガ 長島博美 ★						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		18：00～19：00 やさしいフローヨガ 新村　ともこ ★	18：00～19：00 Core Balance Yoga 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		18：00～19：00 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						19：00　閉館						19：00　閉館
19:30		19：30～20：30 冷え・むくみ 改善ヨガ yasuko ★★	19：30　閉館	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 ★★	19：30～20：30 アロマリラックスコカ Ree ★	19：30～20：30 やさしい デトックスヨガ MARI ★	19：30～20：30 やさしいパワーヨガ さおり ★★		
20:00													
20:30				リカバリーボール レンタル要予約↓									
21:00		21：00～22：00 ストレッチングヨガ yasuko ★		21：00～22：00 全身リカバリー 長島博美 ★	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 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													
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	22：30　閉館		