CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE
カルド志木 11月16日（月）～ 11月30日（月） スタジオスケジュール

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
9:00					9:00～10:00 リラックスヨガ tetsuo ★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ kotoho ★	
9:30							
10:00							※祝日プログラム
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ 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 tetsuo ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ kotoho ★	10:30～11:30 ボディメイク ピラティス masayo ★★
11:00							
11:30							
12:00	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 ★★	12:00～13:00 サウンド ヒーリングヨガ masayo ★
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 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30～14:30 長島博美 全身リカバリー ★	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 インナーヨガ ANNA ★★
14:00					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							
15:00	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 巡りを整えるヨガ ANNA ★
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 ★★	
16:30							
17:00						17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	
17:30							
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 ★★	18:00～19:00 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	19:00 閉館	18:00～19:00 リラックスヨガ yasuko ★
18:30							
19:00							
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 閉館
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 ベーシックヨガ 新村 ともこ ★★	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 ★			
21:30							
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			

	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
9:00				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 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 ★	10:30～11:30 パワーヨガ masayo ★★★
11:00						
11:30						
12:00	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 フローヨガ 新村 ともこ ★	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 ★
12:30					温活タイム	温活タイム
13:00						
13:30	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 ★			13:30～14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★
14:00				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						
15:00		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 ★
15:30						
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 ★★	
16:30						
17:00					↓有料レッスン↓ 予約制：1,100円	
17:30					17:30～18:30 コリオスパイラル 長島博美 ★ ※ゆるホット	
18:00	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	19:00 閉館	18:00～19:00 やさしいフローヨガ 新村 ともこ ★
18:30						
19:00						
19:30	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 ★★
20:00						
20:30						
21:00	21:00～22:00 ベーシックヨガ 新村 ともこ ★★	21:00～22:00 リラックスヨガ ume ★	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 ★
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館