

CALDO TAKATSUKI STUDIO TIMETABLE  
カルド高槻 8月1日(土)～8月16日(日) スタジオスケジュール

8/13(木)～8/16(日)  
夏季特別営業  
※8/12(水) 特別休館日

|       |  |  |  |  |  | 8月1日(土)                                  | 8月2日(日)                            | 8月3日(月)                                    | 8月4日(火) | 8月5日(水)                                     | 8月6日(木)                           | 8月7日(金)                              | 8月8日(土)                                  | 8月9日(日)                            | 8月10日(月)                                   | 8月11日(祝) | 8月12日(水) | 8月13日(木)                                                                                  | 8月14日(金)                             | 8月15日(土)                                    | 8月16日(日)                              |
|-------|--|--|--|--|--|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| 8:00  |  |  |  |  |  | 8:00 OPEN                                | 8:00 OPEN                          | 8:00 10:00 OPEN                            |         | 9:30 OPEN                                   | 10:00 OPEN                        | 9:30 OPEN                            | 8:00 OPEN                                | 8:00 OPEN                          | 8:00 10:00 OPEN                            |          | 特別休館日    | 10:00 OPEN                                                                                | 10:00 OPEN                           | 10:00 OPEN                                  | 10:00 OPEN                            |
| 8:30  |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 9:00  |  |  |  |  |  | 8:30～9:30<br>ストレッチヨガ<br>MaMi★            | 8:30～9:30<br>ベシックヨガ<br>TOMOKA★★    |                                            |         | 10:00～15:00<br>POLAイベント                     |                                   |                                      | 8:30～9:30<br>ストレッチヨガ<br>MaMi★            | 8:30～9:30<br>ベシックヨガ<br>TOMOKA★★    |                                            |          |          | ▼注意<br>※リカバリーボール※<br>リカバリーボール2個セット<br>レンタル料 330円<br>※プラチナ・プレミアム会員様<br>レンタル料無料<br>販売もございます |                                      |                                             |                                       |
| 9:30  |  |  |  |  |  | 9:30～10:00                               |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      | 9:30～10:00                               |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 10:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 10:30 |  |  |  |  |  |                                          | 10:00～11:00<br>ビギナーヨガ<br>TOMOKA★   | 10:30～11:30<br>KaGiLa～美姿勢～<br>華 里美★★       |         | 10:00～11:00<br>コアトレヨガ<br>かなえ★★              | 10:30～11:30<br>ヒーリングヨガ<br>Yumi★   | 10:00～11:00<br>アロマリラックスヨガ<br>AYAMI★  | 10:30～11:30<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>かなえ★★ | 10:00～11:00<br>ビギナーヨガ<br>TOMOKA★   | 10:30～11:30<br>KaGiLa～美姿勢～<br>華 里美★★       |          |          | 10:30～11:30<br>夏バテ回復ヨガ<br>Yumi★                                                           | 10:30～11:30<br>アロマビギナーヨガ<br>AYAMI★   | 10:30～11:30<br>真夏のボディメイク<br>エクササイズ<br>かなえ★★ | 10:30～11:30<br>ムジークピラティス<br>TOMOKA★   |
| 11:00 |  |  |  |  |  | 10:30～11:30<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>かなえ★★ |                                    | 11:30～12:00                                |         |                                             |                                   |                                      | 11:30～12:00                              | 11:00～12:00                        | 11:30～12:00                                |          |          |                                                                                           |                                      | 11:30～12:00                                 | 11:30～12:00                           |
| 11:30 |  |  |  |  |  | 11:30～12:00                              | 11:00～12:00                        | 11:30～12:00                                |         | 11:30～12:30<br>ストレッチヨガ<br>かなえ★              |                                   | 11:30～12:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>AYAMI★★ | 11:30～12:00                              | 11:00～12:00                        | 11:30～12:00                                |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 12:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 12:30 |  |  |  |  |  | 12:30～13:30<br>アロマリラックスヨガ<br>AKANE★      | 12:30～13:30<br>パワーヨガ<br>香里★★★      | 12:30～13:30<br>アロマリラックスヨガ<br>NAGISA★       |         | 12:30～13:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>みさと★★★         |                                   | 12:30～13:30                          | 12:30～13:30<br>アロマリラックスヨガ<br>AKANE★      | 12:30～13:30<br>パワーヨガ<br>香里★★★      | 12:30～13:30<br>アロマリラックスヨガ<br>NAGISA★       |          |          | 12:00～13:00<br>アロマベシックヨガ<br>みさと★★                                                         | 12:00～13:00<br>美姿勢コアトレヨガ<br>AYAMI★★  | 12:30～13:30<br>リフレッシュフローヨガ<br>AKANE★        | 12:30～13:30<br>美脚パワーヨガ<br>香里★★★       |
| 13:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 13:30 |  |  |  |  |  | 13:30～14:30                              |                                    |                                            |         | 13:30～14:30<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>SHIZUNA★★ | 13:30～14:30<br>ストレッチヨガ<br>みさと★    |                                      | 13:30～14:30                              |                                    |                                            |          |          | 13:30～14:30<br>ビューティーヨガ<br>みさと★                                                           |                                      | 13:30～14:30                                 | ※プラネタリウム※                             |
| 14:00 |  |  |  |  |  |                                          | 14:00～15:00<br>やさしいフローヨガ<br>香里★    | 14:00～14:45<br>Beat Shape<br>NAGISA★★      |         |                                             | 14:30～15:00                       | 14:00～15:00<br>ピラティス<br>INARI★★      |                                          | 14:00～15:00<br>やさしいフローヨガ<br>香里★    | 14:00～14:45<br>Beat Shape<br>NAGISA★★      |          |          | 14:00～15:00<br>ビギナーピラティス<br>INARI★                                                        |                                      |                                             | 14:00～15:00<br>星空<br>ストレッチングヨガ<br>香里★ |
| 14:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          | 14:30～15:00                                                                               |                                      |                                             |                                       |
| 15:00 |  |  |  |  |  | 15:00～16:00<br>ボディメイクヨガ<br>イリーナヨガ★★      | 15:00～16:00                        |                                            |         | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>SHIZUNA★           | 15:30～16:30<br>ベシックヨガ<br>NAGISA★★ | 15:00～17:30                          | 15:00～16:00<br>ボディメイクヨガ<br>イリーナヨガ★★      | 15:00～16:00                        | 15:30～16:30<br>ストレッチ<br>Shiho★             |          |          | 15:30～16:15<br>全身ライトリカバリー<br>NAGISA★                                                      |                                      | 15:00～16:00<br>夏の冷え改善ヨガ<br>イリーナヨガ★★         | 15:00～16:00                           |
| 15:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 16:00 |  |  |  |  |  | 16:30～17:30<br>ビューティーヨガ<br>イリーナヨガ★       | 16:30～17:30<br>冷え・むくみ改善ヨガ<br>マユリ★★ | 16:30～17:30                                |         | 16:00～17:30                                 | 16:30～17:30                       |                                      | 16:30～17:30<br>ビューティーヨガ<br>イリーナヨガ★       | 16:30～17:30<br>冷え・むくみ改善ヨガ<br>マユリ★★ | 16:30～17:30                                |          |          | ▲注意書き確認要                                                                                  | 16:00～17:00<br>太陽礼拝ピラティス<br>TOMOKA★★ | 16:30～17:30<br>星空<br>リラックスヨガ<br>イリーナヨガ★     | 16:30～17:30<br>アロマデトックスヨガ<br>マユリ★★    |
| 16:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 17:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 17:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 18:00 |  |  |  |  |  | 18:00 閉館                                 | 18:00 閉館                           |                                            |         |                                             |                                   |                                      | 18:00 閉館                                 | 18:00 閉館                           |                                            |          |          | 18:00 閉館                                                                                  | 18:00 閉館                             | 18:00 閉館                                    | 18:00 閉館                              |
| 18:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 19:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    | 19:00～20:00<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>Ruka★★ |         | 18:30～19:30<br>ビギナーヨガ<br>TOMOKA★            |                                   | 18:30～19:30<br>シェイプアップヨガ<br>マユリ★★★   |                                          |                                    | 19:00～20:00<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>Ruka★★ |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 19:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 20:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         | 19:30～20:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>AKANE★★        | 19:30～20:30<br>アロマヒーリングヨガ<br>マユリ★ |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 20:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    | 20:30～21:30<br>やさしいフローヨガ<br>Ruka★          |         | 20:30～21:30<br>デトックスヨガ<br>Hiro★★            |                                   | 20:00～21:00<br>アロマヒーリングヨガ<br>マユリ★    |                                          |                                    | 20:30～21:30<br>やさしいフローヨガ<br>Ruka★          |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 21:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             | 21:00～22:00<br>ビューティーヨガ<br>AKANE★ |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 21:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 22:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    | 22:00 閉館                                   |         | 22:00 閉館                                    |                                   | 22:00 閉館                             |                                          |                                    | 22:00 閉館                                   |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 22:30 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |
| 23:00 |  |  |  |  |  |                                          |                                    |                                            |         |                                             |                                   |                                      |                                          |                                    |                                            |          |          |                                                                                           |                                      |                                             |                                       |

※全てのレッスンは定員50名です。  
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。  
※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。  
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。  
※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。**  
※レッスン開始後の **途中入退室はお断り**しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。  
※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。 携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。  
※バスタオルを敷いてご利用下さい。

《8月休館日のお知らせ》  
4日(火)  
11日(火)  
18日(火)  
25日(火) ※常温レッスンあり