

CALDO TAKATSUKI STUDIO TIMETABLE
カルド高槻 8月17日(月)～8月31日(月) スタジオスケジュール

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)		8月31日(月)		
8:00	10:00 OPEN	休館日	9:30 OPEN	10:00 OPEN	9:30 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00	10:00 OPEN	休館日	9:30 OPEN	10:00 OPEN	9:30 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00	10:00 OPEN		
8:30			10:00～15:00 POLAイベント			8:30～9:30 ストレッチングヨガ MaMi★	8:30～9:30 ベーシックヨガ TOMOKA★★	8:30						8:30～9:30 ストレッチングヨガ MaMi★	8:30～9:30 ベーシックヨガ TOMOKA★★	8:30			
9:00									9:00									9:00	
9:30							9:30～10:00		9:30						9:30～10:00		9:30		
10:00				10:00～11:00 コアトレヨガ かなえ★★		10:00～11:00 アロマリラクソスヨガ AYAMI★		10:00～11:00 ビギナーヨガ TOMOKA★	10:00		※リカバリーボール※ 10:30～11:15 全身ライトリカバリー NAGISA★ ※プラスナ・プレミアム会員様 レンタル料:330円 レンタルは1日無料	10:00～11:00 コアトレヨガ かなえ★★		10:00～11:00 アロマリラクソスヨガ AYAMI★		10:00～11:00 ビギナーヨガ TOMOKA★	10:00	10:30～11:30 KaQiLa～美姿勢～ 一草 里美★★	
10:30	10:30～11:30 KaQiLa～美姿勢～ 一草 里美★★				10:30～11:30 ヒーリングヨガ Yumi★		10:30～11:30 ボディメイク エクササイズ かなえ★★		10:30				10:30～11:30 ヒーリングヨガ Yumi★			10:30～11:30 ボディメイク エクササイズ かなえ★★		10:30	
11:00								11:00～12:00	11:00		11:30～12:00					11:00～12:00	11:00		11:30
11:30	11:30～12:00			11:30～12:30 ストレッチングヨガ かなえ★		11:30～12:30 肩こり・腰痛改善ヨガ AYAMI★★	11:30～12:00		11:30		11:30～12:00		11:30～12:30 ストレッチングヨガ かなえ★		11:30～12:30 肩こり・腰痛改善ヨガ AYAMI★★	11:30～12:00		11:30	11:30～12:00
12:00					12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ みさと★★★		12:30～13:30 アロマリラクソスヨガ AKANE★	12:30～13:30 パワーヨガ 香里★★★	12:00					12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ みさと★★★	12:30～13:30	12:30～13:30 アロマリラクソスヨガ AKANE★	12:30～13:30 パワーヨガ 香里★★★	12:00	
12:30	12:30～13:30 アロマリラクソスヨガ NAGISA★			12:30～13:00		12:30～13:30			12:30		12:30～13:30 アロマリラクソスヨガ NAGISA★		12:30～13:00		12:30～13:30	12:30～13:30 アロマリラクソスヨガ AKANE★	12:30～13:30 パワーヨガ 香里★★★	12:30	12:30～13:30 アロマリラクソスヨガ NAGISA★
13:00									13:00										
13:30				13:30～14:30 ボディメイク ピラティス SHIZUNA★★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ みさと★		13:30～14:30		13:30				13:30～14:30 ボディメイク ピラティス SHIZUNA★★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ みさと★		13:30～14:30		13:30	
14:00	14:00～14:45 Beat Shape NAGISA★★					14:00～15:00 ピラティス INARI★★		14:00～15:00 やさしいフローヨガ 香里★	14:00		14:00～14:45 Beat Shape NAGISA★★				14:00～15:00 ピラティス INARI★★		14:00～15:00 やさしいフローヨガ 香里★	14:00	14:00～14:45 Beat Shape NAGISA★★
14:30					14:30～15:00				14:30					14:30～15:00					14:30
15:00				15:00～16:00 ビギナーヨガ SHIZUNA★			15:00～16:00 ボディメイクヨガ イリーナヨガ★★		15:00				15:00～16:00 ビギナーヨガ SHIZUNA★			15:00～16:00 ボディメイクヨガ イリーナヨガ★★		15:00	
15:30	15:30～16:30 ストレッチ Shiho★				15:30～16:30 ベーシックヨガ NAGISA★★			15:00～16:00	15:30		15:30～16:30 ストレッチ Shiho★			15:30～16:30 ベーシックヨガ NAGISA★★		15:30～16:30 ボディメイクヨガ イリーナヨガ★★		15:30	15:30～16:30 ストレッチ Shiho★
16:00				16:00～17:30	16:30～17:30		16:30～17:30 ビューティーヨガ イリーナヨガ★	16:30～17:30 冷え・むくみ改善ヨガ マユリ★★	16:00				16:00～17:30	16:30～17:30		16:30～17:30 ビューティーヨガ イリーナヨガ★	16:30～17:30 冷え・むくみ改善ヨガ マユリ★★	16:00	16:30～17:30 ストレッチ Shiho★
16:30	16:30～17:30								16:30		16:30～17:30								16:30
17:00									17:00										17:00
17:30									17:30										17:30
18:00							18:00 閉館	18:00 閉館	18:00							18:00 閉館	18:00 閉館		18:00
18:30			18:30～19:30 ビギナーヨガ TOMOKA★		18:30～19:30 シェイプアップヨガ マユリ★★★			18:30			18:30～19:30 ビギナーヨガ TOMOKA★		18:30～19:30 シェイプアップヨガ マユリ★★★				18:30		
19:00	19:00～20:00 骨盤コンディショニング ヨガ Ruka★★							19:00	19:00～20:00 骨盤コンディショニング ヨガ Ruka★★								19:00		
19:30				19:30～20:30 肩こり・腰痛改善ヨガ AKANE★★				19:30				19:30～20:30 肩こり・腰痛改善ヨガ AKANE★★					19:30		
20:00					20:00～21:00 アロマヒーリングヨガ マユリ★			20:00					20:00～21:00 アロマヒーリングヨガ マユリ★				20:00		
20:30	20:30～21:30 やさしいフローヨガ Ruka★		20:30～21:30 デトックスヨガ Hiro★★			21:00～21:30		20:30	20:30～21:30 やさしいフローヨガ Ruka★		20:30～21:30 デトックスヨガ Hiro★★			21:00～21:30		20:30	20:30～21:30 やさしいフローヨガ Ruka★		
21:00				21:00～22:00 ビューティーヨガ AKANE★				21:00				21:00～22:00 ビューティーヨガ AKANE★					21:00		
21:30								21:30									21:30		
22:00	22:00 閉館		22:00 閉館		22:00 閉館			22:00	22:00 閉館		22:00 閉館		22:00 閉館				22:00 閉館		
22:30				22:30 閉館				22:30				22:30 閉館					22:30		
23:00								23:00									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