

**CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE**  
**カルド伊丹 12月スタジオスケジュール**

月	火	水	木	金	土	日		
9:00 9:00~10:00 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★	9:00~10:00 フローヨガ 眞鍋 ★★	9:00~10:00 アロマピューティー <sup>内容変更</sup> ヨガ MITSUYO ★	9:00~10:00 ボディコンディショ ニングヨガ AYUMI ★★	9:00~10:00 ストレッチングヨガ Tomomi ★	9:00~10:00 ピラティス HIROMI ★★	9:00~10:00 アロマリラックス ヨガ 瑛映 ★	9:00 9:30	
10:00							10:00	
10:30 10:30~11:30 リラックスヨガ 眞鍋 ★	10:30~11:30 パワーヨガ Natsuki ★★★	10:30~11:30 バレエストレッチ MITSUYO ★★	10:30~11:30 ピューティーヨガ naomi ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Tomomi ★★	10:30~11:30 やさしいデトックス ヨガ HIROMI ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 瑛映 ★★	10:30 11:00	
11:00							11:00	
11:30							11:30	
12:00							12:00	
12:30							12:30	
13:00							13:00	
13:30 13:30~14:30 アロマベーシック ヨガ CHIE ★★							13:30	
14:00	14:00~15:00 週替わりレッスン ★~★★	13:30~14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	13:30~14:15 ピラティス chii ★★	13:30~14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★		13:30~14:30 姿勢改善ヨガ Yuka ★★	14:00	
14:30							14:30	
15:00 15:00~16:00 やさしいフローヨガ CHIE ★		15:00~16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★★	14:45~15:45 やさしいデトックス ヨガ chii ★			15:30~16:30 アロマリフレッシュ ヨガ Aya ★★	15:00	
15:30							15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30 18:30~19:30 ベースickヨガ 原 亜紀子 ★★	18:30~19:30 ピューティーヨガ Aya ★	18:30~19:30 冷え・むくみ改善 ヨガ Nano ★★	18:30~19:30 シェイプアップヨガ kako ★★★	18:30~19:30 ストレッチングヨガ naomi ★		17:00~18:00 ストレッチングヨガ Yuka ★	17:00~18:00 ボディメイク エクササイズ 小山 義政 ★★	18:30
19:00							19:00	
19:30							19:30	
20:00 20:00~21:00 やさしいデトックス ヨガ 原 亜紀子 ★	20:00~21:00 姿勢改善ヨガ Aya ★★	20:00~21:00 ピギナーヨガ まあこ ★	20:00~21:00 リラックスヨガ kako ★	20:00~21:00 アロマフローヨガ naomi ★★		21:00~21:30 《営業時間》 平日 8:30~21:30 土日祝 8:30~18:30	20:00	
20:30							20:30	
21:00 21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30	

※全てのレッスンは定員70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10分~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。

**《休館日のお知らせ》**

5日 15日 25日

29日 30日 31日