

**CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE**  
**カルド伊丹 1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 ビューティーヨガ 週替わりIR ★	9:00～10:00 ボディ コンディショニングヨガ ～プラネタリウム～ AYUMI ★★	9:00～10:00 アロマ ストレッチングヨガ Tomomi ★	9:00～10:00 ビラティス HIROMI ★★	9:00～10:00 アロマリラックス ヨガ 瑛映 ★
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 骨盤 コンディショニングヨガ 週替わりIR ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ naomi ★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 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 ★★
11:00						11:00
11:30						11:30
12:00			12:00～13:00 アロマフローヨガ naomi ★★	12:00～13:00 陰ヨガ ～キャンドル～ Yuka ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー ヨガ AYUMI ★★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ Yuka ★
12:30		12:00～13:00 リラックスヨガ Natsuki ★				12:30
13:00						13:00
13:30 内容変更 13:30～14:30 ボディメイクヨガ CHIE ★★	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 ビラティス 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						14:00
14:30 内容変更 15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ 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 ★			15:00
15:00						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 ベースックヨガ 原 亜紀子 ★★	18:30～19:30 ビューティーヨガ Aya ★	18:30～19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ～キャンドル～ Nano ★★	18:30～19:30 骨盤 コンディショニングヨガ 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 ★★
19:00						18:30
19:30 内容変更						19:00
20:00 20:00～21:00 やさしいデトックス ヨガ 原 亜紀子 ★	18:30～19:30 シェイプアップヨガ Aya ★★★	20:00～21:00 ビギナーヨガ まあこ ★	20:00～21:00 リラックスヨガ kako ★	20:00～21:00 フローヨガ ～プラネタリウム～ naomi ★★	21:30 閉館	19:30
20:30						20:00
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	21:00
21:30						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。

**《営業時間》**  
**平日 8:30～21:30**  
**土日祝 8:30～18:30**

**《休館日のお知らせ》**  
**1日 2日 3日**  
**15日 25日 31日**

**※1月5日(月)は特別営業日です**