

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 ★★	担当者・内容変更	内容変更	内容変更	9:00～10:00 ピラティス HIROMI ★★	9:00～10:00 アロマリラクス ヨガ 瑛映 ★
10:30 10:30～11:30 リラククスヨガ 眞鍋 ★	10:30～11:30 パワーヨガ Natsuki ★★★	担当者・内容変更	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 過替わりIR ★★	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 ★★
12:00 12:00～13:00 リラククスヨガ Natsuki ★			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 ウィンヤサフロー ヨガ AYUMI ★★★	12:00～13:00 ビューティーヨガ Yuka ★
13:30 13:30～14:30 ボディメイクヨガ CHIE ★★	14:00～15:00 過替わりレッスン ★～★★★	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 ★★
15:00 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 ★		15:30～16:30 アロマリフレッシュ ヨガ Aya ★★	15:30～16:30 ビギナーヨガ Nano ★
18:30 18:30～19:30 ベーシックヨガ 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 ～プラネタリウム～ 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 ★★
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 リラククスヨガ kako ★	20:00～21:00 フローヨガ ～プラネタリウム～ naomi ★★	《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	
21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館		

※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。