









CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE

カルド伊丹 5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 真鍋 ★★	9:00~10:00 ビューティーヨガ Kotomi ★	9:00~10:00 やさしいパワーヨガ AYUMI ★★	9:00~10:00 アロマ ストレッチングヨガ Tomomi ★	9:00~10:00 ピラティス HIROMI ★★	9:00~10:00 陰ヨガ Yuka ★
10:30 10:30~11:30 リラックスヨガ 真鍋 ★	10:30~11:30 パワーヨガ Natsuki ★★★ 	10:30~11:30 ボディメイクピラティス Kotomi ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ AYUMI ★	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 姿勢改善ヨガ Yuka ★★
	内容変更			担当者・内容変更		担当者・内容変更
	12:00~13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★ 			12:00~13:00 リラックスヨガ AYUMI ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー ヨガ AYUMI ★★★	12:00~13:00 週替わりレッスン ★~★★★
				担当者・内容変更		
13:30 13:30~14:30 ボディメイクヨガ CHIE ★★		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 ★★		
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 ストレッチングヨガ Aya ★	15:30~16:30 フローヨガ Nano ★★
						内容変更
	内容変更				17:00~18:00 ボディメイク エクササイズ 小山 義政 ★★	17:00~18:00 アロマ リラックスヨガ Nano ★ 
					18:30 閉館	18:30 閉館
18:30 18:30~19:30 ベーシックヨガ 原 亜紀子 ★★	18:30~19:30 アロマ 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 ★	<p>《営業時間》 平日 8:30~21:30 土日祝 8:30~18:30</p> <p>《休館日のお知らせ》 5日 15日 25日 月末最終日</p>	
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 シェイプアップヨガ Aya ★★★	20:00~21:00 ビギナーヨガ Nano ★	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	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。

★の数は強度・難度を示します。
 ★初級 ★★中級 ★★★上級
 =ゆるホットのレッスンとなります。