

# CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE

## カルド伊丹 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)			
9:00 9:00～10:00 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★★	9:00～10:00 パワーヨガ 眞鍋 ★★★	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 眞鍋 ★★★	休館日			9:00 9:00～10:00 ピラティス HIROMI ★★★	9:00～10:00 陰ヨガ Yuka ★	9:00 9:00～10:00 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★★	9:00～10:00 パワーヨガ 眞鍋 ★★★	9:00～10:00 ビューティーヨガ 眞鍋 ★	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 ★		
10:30～11:30 リラックスヨガ 眞鍋 ★	10:30～11:30 パワーヨガ Natsuki ★★★	10:30～11:30 ボディメイク ピラティス Kotomi ★★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 眞鍋 ★				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 ★★	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 デトックスヨガ 眞鍋 ★★	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 ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ 眞鍋 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ Yuka ★★
13:30～14:30 デトックスヨガ Nano ★★★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	13:30～14:15 ピラティス chii ★★				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 ★～★★★	13:30～14:30 デトックスヨガ CHIE ★★★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	13:30～14:30 ピラティス chii ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★	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 ★～★★★	12:00～13:00 週替わりレッスン ★～★★★
15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プランタリウム～ Nano ★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★★	14:45～15:45 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 フロアヨガ Nano ★★	15:30～16:30 ストレッチングヨガ Aya ★	15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プランタリウム～ CHIE ★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★★	14:45～15:45 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 フロアヨガ Nano ★★	15:30～16:30 ストレッチングヨガ Aya ★	15:30～16:30 ストレッチングヨガ Aya ★	15:30～16:30 フロアヨガ Nano ★★	15:30～16:30 ストレッチングヨガ Aya ★
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～ kako ★★★	18:30～19:30 骨盤 コンディショニングヨガ kako ★★★				18:30 閉館	18:30 閉館	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～ kako ★★★	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 ★	18:30 閉館	18:30 閉館	18:30 閉館	18:30 閉館
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 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 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 アロマ フローヨガ ～プランタリウム～ naomi ★★★	20:00～21:00 アロマ フローヨガ ～プランタリウム～ naomi ★★★	20:00～21:00 アロマ フローヨガ ～プランタリウム～ naomi ★★★	20:00～21:00 アロマ フローヨガ ～プランタリウム～ naomi ★★★	20:00～21:00 アロマ フローヨガ ～プランタリウム～ naomi ★★★
21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館				21:30 閉館	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 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に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。  
 ※バスタオルを数えてご利用下さい。

★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。

《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》  
 5日 15日 25日  
 月末最終日