

CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE
カルド伊丹 6月16日(火)～6月30日(火) スタジオスケジュール

6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
9:00～10:00 フローヨガ 真鍋 ★★	9:00～10:00 呼吸と繋がるヨガ ～プラネタリウム～ Kotomi ★	9:00～10:00 やさしいフローヨガ AYUMI ★★	9:00～10:00 アロマ ストレッチングヨガ Tomomi ★	9:00～10:00 姿勢から運送る！ 美姿勢ピラティス HIROMI ★★	9:00～10:00 除ヨガ Yuka ★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★	9:00～10:00 初めての アシュタンガヨガ 真鍋 ★★	9:00～10:00 ビューティーヨガ Kotomi ★		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 除ヨガ Yuka ★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★	
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 オルゴール曲で 心ほぐせるヨガ AYUMI ★	10:30～11:30 目指せ5歳！ 骨盤と姿勢から整える アンチエイジングヨガ Tomomi ★★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ HIROMI ★	10:30～11:30 国際ヨガデー ～ハートオープンヨガ～ Yuka ★★	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 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 真鍋 ★	
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 ワインヤサフロー ヨガ AYUMI ★★	12:00～13:00 国際ヨガデー ～ハートオープンヨガ～ Yuka ★★		12:00～13:00 呼吸深めるヨガ Natsuki ★			12:00～13:00 リラックスヨガ 真鍋 ★	12:00～13:00 ワインヤサフロー ヨガ AYUMI ★★	12:00～13:00 姿勢改善ヨガ Yuka ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ 真鍋 ★	
	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	13:30～14:30 ホットダンス エクササイズ chi ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★			13:30～14:30 ハタフローヨガ CHIE ★★		13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★		13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★			13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	
	15:00～16:00 アドダンス チャレンジヨガ Chiyomi ★★	14:45～15:45 やさしい デトックスヨガ chi ★		15:30～16:30 アロマとキャンドルで 至福のヨガ Aya ★	15:30～16:30 フローヨガ Nano ★★		14:00～15:00 ボディメイク エクササイズ 小山 義政 ★		15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★					15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★
				17:00～18:00 ボディメイク エクササイズ 小山 義政 ★★	17:00～18:00 自分のための 心身リセットヨガ Nano ★									
				18:30 閉館	18:30 閉館									
18:30～19:30 アロマ ビューティーヨガ Nano ★	18:30～19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ～キャンドル～ Nano ★★	18:30～19:30 下半身引き締めヨガ kako ★★	18:30～19:30 ストレッチングヨガ naomi ★			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 ストレッチングヨガ naomi ★	18:30 閉館	18:30 閉館		18:30～19:30 ベーシックヨガ 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 新着 コンディショニングヨガ naomii ★★			20:00～21:00 自分のための 心身リセットヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 シェイプアップヨガ naomi ★★	20:00～21:00 ビギナーヨガ Nano ★		20:00～21:00 フローヨガ ～プラネタリウム～ naomi ★★				20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ 原 亜紀子 ★
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	

休館日

休館日

※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。

《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