

CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE

カルド伊丹 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

時間	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	時間	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
9:00	9:00～10:00 ビューティーヨガ Kotomi ★	9:00～10:00 骨盤 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 ピラティス HIROMI ★★		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	9:00～10:00 ビューティーヨガ Kotomi ★	9:00～10:00 骨盤 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 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 フローヨガ 真鍋 ★★	
10:30	10:30～11:30 ボディメイク ピラティス Kotomi ★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ 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 リラックスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 パワーストーン CHIE ★★	10:30	10:30～11:30 ボディメイク ピラティス Kotomi ★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ 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 真鍋 ★	10:30～11:30 パワーストーン Natsuki ★★	
12:00			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 やさしいデトックスヨガ CHIE ★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ CHIE ★	12:00			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 週替わりレッスン ★～★★		12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	
13:30	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 デトックスヨガ CHIE ★★	14:00～15:00 ボディメイク エクササイズ 小山 義政 ★	13:30	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 ボディメイク ピラティス CHIE ★★		
15:00	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 ★				15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★		15:00	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 ★				15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★		
16:00				15:30～16:30 ストレッチングヨガ Aya ★				16:00				15:30～16:30 ストレッチングヨガ Aya ★	15:30～16:30 リフレッシュヨガ Nano ★★			
17:00							17:00～18:00 ボディメイク エクササイズ 小山 義政 ★★	17:00					17:00～18:00 アロマ リラックスヨガ Nano ★			
18:30	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 ★	18:30 閉館		18:30～19:30 ベータンクヨガ 原 亜紀子 ★★	18:30～19:30 アロマ ビューティーヨガ Aya ★	18:30	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 ★	18:30 閉館	18:30 閉館	18:30～19:30 ベータンクヨガ 原 亜紀子 ★★	18:30～19:30 アロマ ビューティーヨガ Aya ★	
20:00	20:00～21:00 ピギナーヨガ 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 ★★			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	20:00～21:00 ピギナーヨガ 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 ★★			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 ★★	
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館	21:30	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