


CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE
カルド伊丹 7月16日(木)~7月31日(金) スタジオスケジュール

7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	祝日プログラム 7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
9:00~10:00 青盤 コンディショニングヨガ ~プラネタリアム~ 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 ゆるゆるほくほくるる ストレッチングヨガ 原 亜紀子 ★	9:00~10:00 フローヨガ 真鍋 ★★	9:00~10:00 ビューティーヨガ 真鍋 ★	9:00~10:00 青盤 コンディショニングヨガ ~プラネタリアム~ AYUMI ★★	9:00~10:00 アロマ ストレッチングヨガ Tomomi ★		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 ★★	9:00~10:00 ビューティーヨガ Kotomi ★	9:00~10:00 青盤 コンディショニングヨガ ~プラネタリアム~ AYUMI ★★	
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 朝のスッキリヨガ Chiyomi ★★	10:30~11:30 パワーヨガ AYUMI ★★	10:30~11:30 デトックスヨガ 真鍋 ★★	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 姿勢改善ヨガ Yuka ★★	10:30~11:30 リラクソスヨガ 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 ピギナーヨガ AYUMI ★	
	12:00~13:00 リラクソスヨガ 真鍋 ★	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 リセットヨガ withアロマ Chiyomi ★	12:00~13:00 やさしいデトックスヨガ AYUMI ★			12:00~13:00 リラクソスヨガ 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 ★			
13:30~14:15 ピラティス chi ★★	13:30~14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★				14:00~15:00 リフレッシュヨガ MOMOKA ★★	13:30~14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	13:30~14:15 ピラティス chi ★★	13:30~14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★			13:30~14:30 ボディメイクヨガ CHIE ★★	14:00~15:00 リフレッシュヨガ MOMOKA ★★	13:30~14:30 ボディメイク Chiyomi ★	13:30~14:15 ピラティス chi ★★	
14:45~15:45 やさしい デトックスヨガ chi ★						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 chi ★				15:00~16:00 やさしいフローヨガ ~プラネタリアム~ 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 chi ★	
		15:30~16:30 ストレッチングヨガ Aya ★	15:30~16:30 リラクソスヨガ Nano ★★	15:30~16:30 しっかり動いて夏バテ 解消！フローヨガ CHIE ★★						15:30~16:30 リラクソスヨガ Nano ★★					
		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 リラクソスヨガ Nano ★	17:00~18:00 寝ながら リラクソスヨガ CHIE ★						17:00~18:00 アロマ リラクソスヨガ Nano ★					
18:30~19:30 青盤 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	18:30~19:30 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 青盤 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 冷え・むくみ 改善ヨガ 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 青盤 コンディショニングヨガ kako ★★	
20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00~21:00 フローヨガ ~プラネタリアム~ naomi ★★				20:00~21:00 シェイプアップヨガ Aya ★★	20:00~21:00 ピギナーヨガ naomi ★	20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00~21:00 フローヨガ ~プラネタリアム~ naomi ★★			20:00~21:00 リラクソスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00~21:00 シェイプアップヨガ Aya ★★	20:00~21:00 ピギナーヨガ Nano ★	20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	
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	

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。
 ※整理券はレッスンの開始の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