

CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE

カルド伊丹 8月16日(日)～8月31日(月) スタジオスケジュール

8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
9:00 9:00～10:00 除ヨガ Yuka ★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ Chiyoimi ★	9:00～10:00 フローヨガ 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 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 Chiyoimi ★★		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 除ヨガ Yuka ★	
10:30 10:30～11:30 姿勢改善ヨガ Yuka ★★	10:30～11:30 リラククスヨガ 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 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 リラククスヨガ 眞鍋 ★		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 ★★	
12:00 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 ★			12:00～13:00 リラククスヨガ 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 リラククスヨガ 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 ★	
	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 ストレッチングヨガ Chiyoimi ★	13:30～14:15 ピラティス chii ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyoimi ★★			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 Chiyoimi ★	13:30～14:15 コアトレヨガ CHIE ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyoimi ★★			
15:30 15:30～16:30 リフレッシュヨガ Nano ★★	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 Chiyoimi ★★★	14:45～15:45 ビューティーヨガ chii ★		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 ★★	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 Chiyoimi ★★★	14:45～15:45 ビューティーヨガ CHIE ★		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 アロマ リラククスヨガ 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 リラククスヨガ Nano ★			17:00～18:00 アロマ リラククスヨガ 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 リラククスヨガ Nano ★	
18:30 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 フローヨガ 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 ベーシックヨガ 原 亜紀子 ★★		18:30～19:30 フローヨガ 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	
	20:00～21:00 リラククスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 シェイプアップヨガ Aya ★★★	20:00～21:00 全身リカバリ Nano ★	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 ～プラネタリウム～ naomi ★★			20:00～21:00 リラククスヨガ 原 亜紀子 ★		20:00～21:00 全身リカバリ Nano ★	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 ～プラネタリウム～ naomi ★★			
21:30 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

 = ゆるホッとのレッスンとなります。

 = **リカバリボール必須**の
コンディショニングクラスになります。

《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