

CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE
カルド伊丹 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)
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 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 ★	休館日	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 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 Chiyomi ★★	休館日
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 全身リカバリー 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 全身リカバリー 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 ★	
12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★		IR・内容変更	12:00～13:00 ビギナーヨガ AYUMI ★		12:00～13:00 交替わりレッスン ★		12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★		12:00～13:00 ビギナーヨガ AYUMI ★	12:00～13:00 ウィンヤサフロ ー ヨガ AYUMI ★★	12:00～13:00 交替わりレッスン ★			
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 ★	IR・内容変更	13:30～14:15 コアトレヨガ CHIE ★★			13:30～14:30 ボディメイク AYUMI ★★	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 chii ★★	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 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★	IR変更	14:45～15:45 ビューティーヨガ CHIE ★		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～ AYUMI ★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★	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 ★	
						17:00～18:00 アロマ リラックスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リフレッシュヨガ Aya ★		14:45～15:45 ビューティーヨガ chii ★		17:00～18:00 アロマ エクササイズ 小山 義政 ★★	17:00～18:00 アロマ リラックスヨガ Nano ★		
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	18:30～19:30 ベージュヨガ 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 ベージュヨガ 原 亜紀子 ★★	
20:00～21:00 シェイプアップヨガ Aya ★★	20:00～21:00 全身リカバリー 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 全身リカバリー 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	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

 = ゆるホット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