

CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE
カルド伊丹 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)		9月20日(日)		祝日営業 9月21日(月)		祝日営業 9月22日(火)		祝日営業 9月23日(水)		9月24日(木)		休館日 9月25日(金)		9月26日(土)		9月27日(日)		9月28日(月)		9月29日(火)		休館日 9月30日(水)	
9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)		9月20日(日)		祝日営業 9月21日(月)		祝日営業 9月22日(火)		祝日営業 9月23日(水)		9月24日(木)				9月26日(土)		9月27日(日)		9月28日(月)		9月29日(火)			
9:00	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 ★★	【有料レッスン】 9:00～10:00 Yuka ※別紙にて お知らせします。	9:00～10:00	9:00～10:00	9:00	9:00～10:00	9:00	9:00～10:00	9:00	9:00～10:00	9:00	9:00～10:00 やさしいパワーヨガ AYUMI ★★	9:00～10:00 ピラティス HIROMI ★★	9:00～10:00 陰ヨガ 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 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ 真鍋 ★	9:00～10:00 パワーヨガ Natsuki ★★★					
10:30	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	10:30～11:30	10:30	10:30～11:30	10:30	10:30～11:30	10:30	10:30～11:30 全身リカバリー AYUMI ★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ HIROMI ★	10:30～11:30 全身リカバリー AYUMI ★	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 リラクセスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 パワーヨガ Natsuki ★★★			10:30～11:30 リラクセスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 リラクセスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 リラクセスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 リラクセスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 リラクセスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 リラクセスヨガ 真鍋 ★	10:30～11:30 リラクセスヨガ 真鍋 ★	
12:00			12:00～13:00 ピギナーヨガ 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 ★	祝日プログラム 確定まで 今しばらく お待ちください。	祝日プログラム 確定まで 今しばらく お待ちください。	12:00	12:00～13:00	12:00	12:00～13:00	12:00	12:00～13:00	12:00	12:00～13:00 ワインヤサフロー 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 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 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★	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	祝日プログラム 確定まで 今しばらく お待ちください。	13:30	祝日プログラム 確定まで 今しばらく お待ちください。	13:30	祝日プログラム 確定まで 今しばらく お待ちください。	13:30	祝日プログラム 確定まで 今しばらく お待ちください。	13:30～14:15 ピラティス chii ★★			13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★			13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	13:30～14:30 ボディメイク CHIE ★★	
15:00	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	15:30～16:30	15:00	15:30～16:30	15:00	15:30～16:30	15:00	14:45～15:45 ビューティーヨガ chii ★	14:45～15:45 ビューティーヨガ chii ★			15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★			15:00～16:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★	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 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★	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 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★	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 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★	
17:00			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 リラクセスヨガ Nano ★		17:00～18:00	17:00～18:00	17:00	17:00～18:00	17:00	17:00～18:00	17:00	17:00～18:00	17:00	17:00～18:00	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 リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★			17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	17:00～18:00 アロマ リラクセスヨガ Nano ★	
18:30	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 閉館	18:30 閉館	18:30	18:30 閉館	18:30	18:30 閉館	18:30	18:30 閉館	18:30	18:30～19:30 骨盤 コンディショニングヨガ kako ★★	18:30～19:30 骨盤 コンディショニングヨガ kako ★★	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 アロマ ビューティーヨガ Aya ★			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 アロマ ビューティーヨガ Aya ★	18:30～19:30 アロマ ビューティーヨガ Aya ★	18:30～19:30 アロマ ビューティーヨガ Aya ★	18:30～19:30 アロマ ビューティーヨガ Aya ★	
20:00	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	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ kako ★	20:00～21:00 リラクセスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 シェイプアップヨガ Aya ★★★			20:00～21:00 リラクセスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 リラクセスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 リラクセスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 リラクセスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 リラクセスヨガ 原 亜紀子 ★	20:00～21:00 リラクセスヨガ 原 亜紀子 ★		
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館					21:30	21:30 閉館	21:30	21:30 閉館	21:30	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			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 **途中入退室はお断り**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