

CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE
カルド伊丹 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

10月1日(木)		10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
9:00	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 陰ヨガ Yuka ★	休館日	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 真鍋 ★★	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 陰ヨガ Yuka ★	9:00～10:00	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
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	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 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 真鍋 ★	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 パワーヨガ Natsuki ★★★	10:30～11:30 ボディメイク ピラティス Kotomi ★★	10:30
11:00															11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30		12:00～13:00 ビギナーヨガ AYUMI ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー ヨガ AYUMI ★★★	12:00～13:00 週替わりリッスン ★		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 パワーヨガ Mami ★★★	12:00～13:00 週替わりリッスン ★		12:00～13:00 やさしいデトックス ヨガ Natsuki ★		12:00
13:00	IR・内容変更									IR・内容変更					13:00
13:30	13:30～14:15 コアトレヨガ Yuka ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★★					13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	13:30～14:15 コアトレヨガ Yuka ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★★			祝日プログラム 確定まで 今しばらく お待ちください。		13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	13:30
14:00						14:00～15:00 リフレッシュヨガ MOMOKA ★★							14:00～15:00 リフレッシュヨガ MOMOKA ★★		14:00
14:30	IR・内容変更						15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★★	14:45～15:45 リラクسسヨガ Yuka ★						15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★★	14:30
15:00	14:45～15:45 リラクسسヨガ Yuka ★														15:00
15:30			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 ★★						15:30～16:30 ストレッチングヨガ Aya ★	15:30～16:30 リフレッシュヨガ Nano ★★	15:30～16:30			15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00			17:00～18:00 ボディメイク エクササイズ アユミ ★★	17:00～18:00 アロマ リラクسس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سسヨガ Nano ★	17:00～18:00			17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30	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 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 閉館	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
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00	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 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 シェイプアップヨガ Aya ★★★	20:00～21:00 全身リカバリー Nano ★	20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
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

※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

 = リカバリー必須の
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