

CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE  
カルド伊丹 10月16日(金)～10月31日(土) スタジオスケジュール

|       | 10月16日(金)                                        | 10月17日(土)                                      | 10月18日(日)                             | 10月19日(月)                                          | 10月20日(火)                                      | 10月21日(水)                                      | 10月22日(木)                                          | 10月23日(金)                                        | 10月24日(土)                                      | 10月25日(日)                           | 10月26日(月) | 10月27日(火)                                          | 10月28日(水)                                  | 10月29日(木)                                      | 10月30日(金)                                          | 10月31日(土)                                        |      |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|
| 9:00  | 9:00～10:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>Tomomi<br>★    | 9:00～10:00<br>ピラティス<br>HIROMI<br>★★            | 9:00～10:00<br>陰ヨガ<br>Yuka<br>★        | 9:00～10:00<br>リフレッシュヨガ<br>Chiyomi<br>★★            | 9:00～10:00<br>フローヨガ<br>真鍋<br>★★                | 9:00～10:00<br>ビューティーヨガ<br>Kotomi<br>★          | 9:00～10:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>真鍋<br>★★            | IR変更                                             | 9:00～10:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>AYUMI<br>★   | 9:00～10:00<br>ピラティス<br>HIROMI<br>★★ | 休館日       | 9:00～10:00<br>リフレッシュヨガ<br>Chiyomi<br>★★            | 9:00～10:00<br>フローヨガ<br>真鍋<br>★★            | 9:00～10:00<br>ビューティーヨガ<br>Kotomi<br>★          | 9:00～10:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>AYUMI<br>★★         | 9:00～10:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>真鍋<br>★        | IR変更 |
| 9:30  |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 10:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                | IR変更                                               | IR変更                                             |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>Tomomi<br>★★    | 10:30～11:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>HIROMI<br>★  | 10:30～11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>Yuka<br>★★   | 10:30～11:30<br>リラックスヨガ<br>真鍋<br>★                  | 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>Natsuki<br>★★★         | 10:30～11:30<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>Kotomi<br>★★ | 10:30～11:30<br>全身リカバリー<br>真鍋<br>★                  | 10:30～11:30<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>AYUMI<br>★★     | 10:30～11:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>HIROMI<br>★  |                                     |           | 10:30～11:30<br>リラックスヨガ<br>真鍋<br>★                  | 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>Natsuki<br>★★★     | 10:30～11:30<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>Kotomi<br>★★ | 10:30～11:30<br>全身リカバリー<br>AYUMI<br>★               | 10:30～11:30<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>真鍋<br>★★        | IR変更 |
| 11:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 11:30 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>ビギナーヨガ<br>AYUMI<br>★              | 12:00～13:00<br>ヴィンヤサフロー<br>ヨガ<br>AYUMI<br>★★★  | 12:00～13:00<br>週替わりレッスン<br>★          |                                                    | 12:00～13:00<br>やさしいデトックス<br>ヨガ<br>Natsuki<br>★ |                                                |                                                    | 12:00～13:00<br>ビギナーヨガ<br>AYUMI<br>★              | 12:00～13:00<br>ヴィンヤサフロー<br>ヨガ<br>AYUMI<br>★★★  |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    | 12:00～13:00<br>ビギナーヨガ<br>AYUMI<br>★              |      |
| 12:30 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 13:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>デトックスヨガ<br>Chiyomi<br>★★          |                                                |                                       | 13:30～14:30<br>ボディメイクヨガ<br>CHIE<br>★★              | 内容変更                                           | 13:30～14:30<br>ストレッチングヨガ<br>Chiyomi<br>★       | 13:30～14:15<br>コアトレヨガ<br>Yuka<br>★★                | 13:30～14:30<br>デトックスヨガ<br>Chiyomi<br>★★          |                                                |                                     |           | 13:30～14:30<br>ボディメイクヨガ<br>CHIE<br>★★              |                                            | 13:30～14:30<br>ストレッチングヨガ<br>Chiyomi<br>★       | 13:30～14:15<br>コアトレヨガ<br>Yuka<br>★★                | 13:30～14:30<br>デトックスヨガ<br>Chiyomi<br>★★          |      |
| 14:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    | 14:00～15:00<br>ピラティス<br>MOMOKA<br>★★           |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           | 14:00～15:00<br>ピラティス<br>MOMOKA<br>★★               |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 14:30 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 15:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 15:30 |                                                  | 15:30～16:30<br>ストレッチングヨガ<br>Aya<br>★           | 15:30～16:30<br>リフレッシュヨガ<br>Nano<br>★★ | 15:00～16:00<br>やさしいフローヨガ<br>～プラネタリウム～<br>CHIE<br>★ |                                                | 15:00～16:00<br>シェイプアップヨガ<br>Chiyomi<br>★★★     | 14:45～15:45<br>リラックスヨガ<br>Yuka<br>★                |                                                  | 15:30～16:30<br>ストレッチングヨガ<br>Aya<br>★           |                                     |           | 15:00～16:00<br>やさしいフローヨガ<br>～プラネタリウム～<br>CHIE<br>★ |                                            | 15:00～16:00<br>シェイプアップヨガ<br>Chiyomi<br>★★★     | 14:45～15:45<br>リラックスヨガ<br>Yuka<br>★                |                                                  |      |
| 16:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 16:30 |                                                  |                                                | 内容変更                                  |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 17:00 |                                                  | 17:00～18:00<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>小山 義政<br>★★ | 17:00～18:00<br>全身リカバリー<br>Nano<br>★   |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  | 17:00～18:00<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>小山 義政<br>★★ |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 17:30 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 18:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    | 内容変更                                           |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 18:30 | 18:30～19:30<br>ストレッチングヨガ<br>naomi<br>★           | 18:30 閉館                                       | 18:30 閉館                              | 18:30～19:30<br>ベージックヨガ<br>原 亜紀子<br>★★              | 18:30～19:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>Aya<br>★     | 18:30～19:30<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>Nano<br>★★    | 18:30～19:30<br>骨盤<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>kako<br>★★ | 18:30～19:30<br>ストレッチングヨガ<br>naomi<br>★           | 18:30 閉館                                       |                                     |           | 18:30～19:30<br>ベージックヨガ<br>原 亜紀子<br>★★              | 18:30～19:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>Aya<br>★ | 18:30～19:30<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>Nano<br>★★    | 18:30～19:30<br>骨盤<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>kako<br>★★ | 18:30～19:30<br>ストレッチングヨガ<br>naomi<br>★           |      |
| 19:00 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 19:30 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 20:00 | 20:00～21:00<br>フローヨガ<br>～プラネタリウム～<br>naomi<br>★★ |                                                |                                       | 20:00～21:00<br>リラックスヨガ<br>原 亜紀子<br>★               | 20:00～21:00<br>シェイプアップヨガ<br>Aya<br>★★★         | 20:00～21:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>Nano<br>★     | 20:00～21:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>kako<br>★        | 20:00～21:00<br>フローヨガ<br>～プラネタリウム～<br>naomi<br>★★ |                                                |                                     |           | 20:00～21:00<br>リラックスヨガ<br>原 亜紀子<br>★               | 20:00～21:00<br>シェイプアップヨガ<br>Aya<br>★★★     | 20:00～21:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>Nano<br>★     | 20:00～21:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>kako<br>★        | 20:00～21:00<br>フローヨガ<br>～プラネタリウム～<br>naomi<br>★★ |      |
| 20:30 |                                                  |                                                |                                       |                                                    |                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                |                                     |           |                                                    |                                            |                                                |                                                    |                                                  |      |
| 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 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

＝ **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