CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE

カルド伊丹　11月16日（月）～11月30日（月）　スタジオスケジュール

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月) 祝日営業	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
9:00	9:00～10:00 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★	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 陰ヨガ Yuka ★	9:00～10:00 モーニング フローヨガ CHIE ★★	9:00～10:00 フローヨガ 眞鍋 ★★	休館日	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
10:00															
10:30	10:30～11:30 リラックスヨガ 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 身体が目覚める 血流改善 ストレッチヨガ CHIE ★	10:30～11:30 パワーヨガ Natsuki ★★★		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 ★★		
11:00															
11:30							スクリーンレッスン						スクリーンレッスン	スクリーンレッスン	
12:00		12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★			12:00～13:00 全身リカバリー AYUMI ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ AYUMI ★★★	12:00～12:30 全身ストレッチヨガ ★		12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ Natsuki ★			12:00～13:00 全身リカバリー AYUMI ★	12:00～12:30 全身ストレッチヨガ ★	12:00～12:30 ビギナーヨガ ★	
12:30							12:30～13:00 筋トレエクササイズ ★★						12:30～13:00 シェイプアップヨガ ★★★	12:30～13:00 ベーシックフローヨガ ★★	
13:00															
13:30			13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	スクリーンレッスン 13:30～14:00 ビギナーヨガ ★ 14:00～14:30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★						13:30～14:15 コアトレヨガ Yuka ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ Chiyomi ★★			
14:00	IR変更 14:00～15:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ Nano ★	14:00～15:00 ピラティス MOMOKA ★★							14:00～15:00 ピラティス MOMOKA ★★						
14:30				IR変更 14:45～15:45 リラックスヨガ AYUMI ★							14:45～15:45 リラックスヨガ Yuka ★				
15:00			15:00～16:00 シェイプアップヨガ Chiyomi ★★★												
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 疲労回復！ 代謝向上ヨガ Yuka ★★					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 ★★	
16:00															
16:30															
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 全身リカバリー Nano ★	17:00～18:00 めぐりを整える リラックスヨガ Yuka ★					17:00～18:00 ボディメイク エクササイズ 小山　義政 ★★	17:00～18:00 全身リカバリー Nano ★	
17:30															
18:00															
18:30	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 冷え・むくみ 改善ヨガ 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 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	
19:00															
19:30															
20:00	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 アロマ リラックスヨガ 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 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 ★★			
21:00															
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			

※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。

※スクリーンレッスンにつきましては、別途
受講ルールのご案内をご確認ください。

《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