CALDO ITAMI STUDIO TIMETABLE

カルド伊丹　12月16日（水）～12月31日（木）　スタジオスケジュール

	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)
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 ★★	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 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 ★★	休館日	9:00～10:00 ピラティス HIROMI ★★	IR・内容変更 9:00～10:00 リラックスヨガ 眞鍋 ★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ Chiyomi ★★	9:00～10:00 フローヨガ 眞鍋 ★★	休館日	休館日
10:00																
10:30	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 リラックスヨガ 眞鍋 ★		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 やさしい デトックスヨガ HIROMI ★	IR変更 10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 眞鍋 ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ 眞鍋 ★			
11:30					スクリーンレッスン		11:30～12:30 やさしいデトックス ヨガ Natsuki ★					スクリーンレッスン		11:30～12:30 やさしいデトックス ヨガ Natsuki ★		
12:00			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 ビギナーヨガ ★						12:00～13:00 ヴィンヤサフロー ヨガ AYUMI ★★★	12:00～12:30 ベーシックフローヨガ ★★				
12:30					12:30～13:00 免疫ヨガ ★★							12:30～13:00 筋トレエクササイズ ★★				
13:00																
13:30	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 ★★					13:30～14:30 ストレッチングヨガ Chiyomi ★	IR変更 13:30～14:15 コアトレヨガ AYUMI ★★							
14:00						14:00～15:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★	14:00～15:00 ピラティス MOMOKA ★★						14:00～15:00 やさしいフローヨガ ～プラネタリウム～ CHIE ★	14:00～15:00 ピラティス MOMOKA ★★		
14:30		14:45～15:45 リラックスヨガ Yuka ★							IR変更 14:45～15:45 リラックスヨガ Nano ★							
15:00	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 ★★★								
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 ★★				
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 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 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	18:30～19:30 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　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 ★		
19:00																
19:30																
20:00	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 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 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 ★★★		
20:30																
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		

※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
30日 31日