

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE

カルド西大寺 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00				休館日				10:00	
10:30	10:30～11:30 ボディメイクヨガ 松下 弥生 ★★	10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ Ann ★	10:30～11:30 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		NEW	10:30～11:30 陰ヨガ 清水 彩生 ★	10:30～11:30 アロマ やさしいデトックスヨガ Yukiji ★	10:30～11:30 フローヨガ Kako ★★	10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ 松下 弥生 ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Ann ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ ヨリコ ★		NEW	12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ 清水 彩生 ★★	12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ Yukiji ★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Kako ★	12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	13:30～14:30 やさしいフローヨガ Rina ★	13:30～14:30 ボディコンディショニングヨガ Kako ★★	13:45～14:45 フローヨガ Midori ★★			13:30～14:30 ビギナーヨガ 松下 弥生 ★	13:30～14:30 【ゆるHOT】 パワーヨガ Ann ★★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ Rina ★★	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	15:00～16:00 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ Kako ★	15:15～16:15 ヒーリングヨガ Midori ★			15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ 松下 弥生 ★★★★	15:00～16:00 リラックスヨガ Ann ★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★★	15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30							16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 アロマビギナーヨガ Yukiji ★	16:30
17:00			17:00～18:00 ベーシックヨガ satomi ★★						17:00
17:30									17:30
18:00						18:00～19:00 アロマリラックスヨガ Rina ★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00
18:30	18:30～19:30 リフレッシュヨガ Ann ★★	18:15～19:15 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ Midori ★★★★	18:45～19:45 ストレッチングヨガ satomi ★				★は強度・難度を示します。 ご参加の際ご参考下さい。 ★……………初級 ★★……………初級～中級 ★★★★…中級～上級  【営業時間】 月火金：10:00～21:30 （お手続きは20:30まで）  水：10:00～22:30 （お手続きは21:30まで）  土日祝：10:00～18:00 （お手続きは17:00まで）  定休日：毎週木曜日  HOT⇒40℃前後 ゆるHOT⇒36℃～38℃		18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00	20:00～21:00 ビギナーヨガ Ann ★	19:45～20:45 アロマリラックスヨガ Midori ★			19:45～20:45 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★				20:00
20:30									20:30
21:00			20:45～21:45 週替わりレッスン ★★	NEW		21:00			
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館			21:30	
22:00								22:00	
22:30			22:30 閉館					22:30	

※全てのレッスンは定員50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に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。