

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						10:00	
10:30 10:30～11:30 ボディメイクヨガ 松下 弥生 ★★	10:30 10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ Ann ★	10:30 10:30～11:30 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		10:30 10:30～11:30 陰ヨガ 清水 彩生 ★	10:30 10:30～11:30 アロマ やさしいデトックスヨガ Yukiji ★	10:30 10:30～11:30 フローヨガ Kako ★★	
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 12:00～13:00 ベーシックヨガ Ann ★★	12:00 12:00～13:00 ビギナーヨガ ヨリコ ★		12:00 12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ 清水 彩生 ★★	12:00 12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ Yukiji ★★	12:00 12:00～13:00 ストレッチングヨガ Kako ★	
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 13:30～14:30 ボディコンディショニングヨガ Kako ★★	13:45 13:45～14:45 フローヨガ Midori ★★		13:30 13:30～14:30 ビギナーヨガ 松下 弥生 ★	13:30 13:30～14:30 【ゆるHOT】 パワーヨガ Ann ★★★	13:30 13:30～14:30 ベーシックヨガ Rina ★★	
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 15:00～16:00 ビューティーヨガ Kako ★	15:15 15:15～16:15 ヒーリングヨガ Midori ★		15:00 15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ 松下 弥生 ★★★	15:00 15:00～16:00 リラックスヨガ Ann ★	15:00 15:00～16:00 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	
15:30						15:30	
16:00						16:00	
16:30						16:30	
17:00						17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30 18:30～19:30 リフレッシュヨガ Ann ★★	18:15 18:15～19:15 【ゆるHOT】 ヴァインヤサフローヨガ Midori ★★★	18:45 18:45～19:45 ストレッチングヨガ satomi ★		18:00 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ Rina ★	16:30 16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30 16:30～17:30 アロマビギナーヨガ Yukiji ★	
19:00						18:30	
19:30						19:00	
20:00 20:00～21:00 ビギナーヨガ Ann ★	19:45 19:45～20:45 アロマリラックスヨガ Midori ★			19:45 19:45～20:45 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	18:00 閉館	18:00 閉館	20:00
20:30							
21:00							
21:30 21:30 閉館	21:30 閉館	20:45 20:45～21:45 週替わりレッスン ★★		21:30 閉館			20:30
22:00							21:00
22:30							21:30

休館日

★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℃

※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。