

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE

カルド西大寺 3月スタジオスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|---|---|---|-----|---|--|---|----------|
| 10:00 | | | | 休館日 | | | | |
| 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 ★★ | | 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 ★★ | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 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 ★ | | 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 ★ | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:30~14:30 やさしいフローヨガ Rina ★ | | 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 ★★ | |
| 14:00 | | 14:00~15:15 【75分】 ピューティーヨガ Kako ★ | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★ | | 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 ★★★ | |
| 15:30 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | 16:30~17:30 アロマビギナーヨガ Yukiji ★ | |
| 17:00 | | | 17:00~18:00 ベーシックヨガ satomi ★★ | | | | 16:30~17:30 デトックスヨガ あや ★★ | |
| 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 |
| 18:30 | 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 ★ | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 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 ★★ | | |
| 20:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 20:45~21:45 週替わりレッスン ★★ | | | | | |
| 21:30 | 21:30 閉館 | 21:30 閉館 | | | 21:30 閉館 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 22:30 | | | 22:30 閉館 | | | | | |

★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
水 : 10:00-22:30
土日祝 : 10:00-18:00

【お手続き受け付け時間】
月 : 10:00~16:30、18:00~20:30
火金 : 10:00~16:30、17:30~20:30
水 : 10:00-21:30
土日祝 : 10:00-17:00

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。