

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE

カルド西大寺 4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	New 13:30~14:30 ストレッチングヨガ あや ★	New	New			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		14:00~15:00 ビューティーヨガ Kako ★	13:45~14:45 コアトレヨガ マユリ ★★					
14:30								
15:00	New 15:00~16:00 フローヨガ あや ★★		New			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			15:15~16:15 ヒーリングヨガ マユリ ★					
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 ★
17:00			17:00~18:00 ベーシックヨガ satomi ★★					
17:30								
18:00		New				New 18:00~19:00 週替わりレッスン ★	18:00 閉館	18:00 閉館
18:30	New 18:30~19:30 週替わりレッスン ★★★	18:15~19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★						
19:00			18:45~19:45 ストレッチングヨガ satomi ★					
19:30		New				New		
20:00	New 20:00~21:00 週替わりレッスン ★	19:45~20:45 アロマリラックスヨガ 松田 真由美 ★				19:45~20:45 週替わりレッスン ★★		
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 (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。