

# 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 13:45~14:45 コアトレヨガ マユリ ★★		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 ★						
14:30	New							
15:00	15:00~16:00 フローヨガ あや ★★		New 15:15~16:15 ヒーリングヨガ マユリ ★		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								
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 ★★	16:30~17:30 アロマビギナーヨガ Yukiji ★
17:30								
18:00	New	New				New 18:00~19:00 週替わりレッスン ★	18:00 閉館	18:00 閉館
18:30	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 ★★	18:45~19:45 ストレッチングヨガ satomi ★					
19:00								
19:30	New	New				New 19:45~20:45 週替わりレッスン ★★		
20:00	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 ★						
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。