

# CALDO SAIDAJI STUDIO TIMETABLE カルド西大寺 5月 スタジオスケジュール

月		火		水		木		金		土		日	
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT	
10:00													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 ★★					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 ★					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 ストレッチングヨガ あや ★							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		14:00~15:00 ビューティーヨガ Kako ★		13:45~14:45 コアトレヨガ マユリ ★★									14:00
14:30													14:30
15:00	15:00~16:00 フローヨガ あや ★★							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				15:15~16:15 ヒーリングヨガ マユリ ★									15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30				17:00~18:00 ベーシックヨガ satomi ★★									17:30
18:00													18:00
18:30								18:00~19:00 週替わりレッスン ★					18:30
19:00	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
19:30				18:45~19:45 ストレッチングヨガ satomi ★									19:30
20:00													20:00
20:30	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													21:00
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館		20:45~21:45 週替わりレッスン ★★									21:30
22:00													22:00
22:30													22:30

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  
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℃

## 【スタジオご利用の注意事項】

- ※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。