

CALDO SAIDAJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 7月1日(水)～ 7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
10:00															
10:30	10:30～11:30 ～キャンドル～ 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		10:30～11:30 【ゆるHOT】 ビューティーヨガ Ann ★	10:30～11:30 ～プラネタリウム～ やさしいデトックスヨガ Yukiji ★	10:30～11:30 フローヨガ Kako ★★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ 松下 弥生 ★★	10:30～11:30 ビギナーピラティス Ann ★	10:30～11:30 ～キャンドル～ 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		10:30～11:30 全身リカバリー Miku ★	10:30～11:30 【ゆるHOT】 ～プラネタリウム～ やさしいデトックスヨガ Yukiji ★	10:30～11:30 フローヨガ Kako ★★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ 松下 弥生 ★★	10:30～11:30 ビギナーピラティス Ann ★	10:30～11:30 ～キャンドル～ 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★
11:00															
11:30															
12:00	12:00～13:00 やさしいフローヨガ ヨリコ ★		12:00～13:00 【ゆるHOT】 リフレッシュヨガ Ann ★★	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 ★	12:00～13:00 ～プラネタリウム～ リラクセスヨガ 松下 弥生 ★	12:00～13:00 ベージックヨガ Ann ★★	12:00～13:00 やさしいフローヨガ ヨリコ ★		12:00～13:00 リフレッシュヨガ Miku ★★	12:00～13:00 【ゆるHOT】 肩こり腰痛改善ヨガ Yukiji ★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Kako ★	12:00～13:00 ～プラネタリウム～ リラクセスヨガ 松下 弥生 ★	12:00～13:00 ベージックヨガ Ann ★★	12:00～13:00 やさしいフローヨガ ヨリコ ★
12:30															
13:00															
13:30															
14:00	13:45～14:45 コアトレヨガ マユリ ★★		13:30～14:30 【ゆるHOT】 ～アロマ～ 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 ベージックヨガ Rina ★★	13:30～14:30 やさしいフローヨガ あや ★	14:00～15:00 ～キャンドル～ ビューティーヨガ Kako ★	13:45～14:45 コアトレヨガ マユリ ★★		13:30～14:30 ～アロマ～ 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 ベージックヨガ Rina ★★	13:30～14:30 やさしいフローヨガ MAIKA ★	14:00～15:00 ～キャンドル～ 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															
15:30	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 ビギナーヨガ Ann ★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15:00～16:00 デトックスヨガ あや ★★		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 【ゆるHOT】 ビギナーヨガ Ann ★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15:00～16:00 デトックスヨガ MAIKA ★★		15:15～16:15 ヒーリングヨガ マユリ ★
16:00															
16:30															
17:00	17:00～18:00 ベージックヨガ satomi ★★			16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 ～アロマ～ リラクセスヨガ Yukiji ★			17:00～18:00 ベージックヨガ satomi ★★			16:30～17:30 【ゆるHOT】 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 ～アロマ～ リラクセスヨガ Yukiji ★			17:00～18:00 ベージックヨガ satomi ★★
17:30															
18:00			18:00～19:00 【ゆるHOT】 やさしいデトックスヨガ YUUKA ★	18:00 閉館	18:00 閉館					18:00～19:00 ～プラネタリウム～ ヒーリングヨガ Midori ★	18:00 閉館	18:00 閉館			
18:30								18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★					18:30～19:30 【ゆるHOT】 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★★	18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★	
19:00	18:45～19:45 ～アロマ～ ストレッチングヨガ satomi ★					18:30～19:30 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Rina ★★★		18:45～19:45 ～アロマ～ ストレッチングヨガ satomi ★							18:45～19:45 ～アロマ～ ストレッチングヨガ satomi ★
19:30															
20:00			19:45～20:45 【ゆるHOT】 フローヨガ YUUKA ★★							19:45～20:45 ～プラネタリウム～ フローヨガ Midori ★★			20:00～21:00 リラクセスヨガ Rina ★	19:45～20:45 ～プラネタリウム～ リラクセスヨガ 松田 真由美 ★	
20:30						20:00～21:00 リラクセスヨガ Rina ★									
21:00	20:45～21:45 肩こり腰痛改善ヨガ 松下 弥生 ★★							20:45～21:45 デトックスヨガ あや ★★							20:45～21:45 ～アロマ～ 冷えむくみ改善ヨガ 松下 弥生 ★★
21:30			21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館	
22:00															
22:30	22:30 閉館							22:30 閉館							22:30 閉館

【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。
※レッスンは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。

★は強度・難度を示します。
★初級 ★★中級 ★★★上級
HOT⇒40℃前後
ゆるHOT⇒38℃～38℃

【営業時間】
月火金：10:00～21:30
水：10:00～22:30
土日祝：10:00～18:00

【お手持き受付時間】
月：10:00～18:30、18:00～20:30
火金：10:00～18:30、17:30～20:30
水：10:00～21:30
土日祝：10:00～17:00

定休日：毎週木曜日