

CALDO SAIDAJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

7月16日(木)		7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	祝日プログラム 7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)		7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
休館日		10:30～11:30 ストレッチングヨガ みなみ★	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★★	10:30～11:30 ～プラネタリウム～ ゆったりストレッチングヨガ 松下 弥生★ 	10:30～11:30 ビギナーピラティス Ann★	10:30～11:30 【ゆるHOT】 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ★★	休館日		10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ Ann★	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★★	10:30～11:30 【ゆるHOT】 ～キャンデル～ ボディメイクヨガ 松々★★ 	10:30～11:30 ビギナーピラティス Ann★	10:30～11:30 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ★★		10:30～11:30 ストレッチングヨガ みなみ★
		12:00～13:00 ベージュヨガ みなみ★★	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 【ゆるHOT】 夏に向けて引き締めよう！ シェイプアップヨガ 松下 弥生★★★	12:00～13:00 ベージュヨガ Ann★★	12:00～13:00 【ゆるHOT】 やさしいフローヨガ ヨリコ★			12:00～13:00 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 【ゆるHOT】 リラクソスヨガ 松下 弥生★	12:00～13:00 ～キャンデル～ ベージュヨガ Ann★★ 	12:00～13:00 やさしいフローヨガ ヨリコ★		12:00～13:00 ベージュヨガ みなみ★★
		13:30～14:30 ～キャンデル～ 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 ～キャンデル～ ベージュヨガ Rina★★ 	13:30～14:30 リンパの流れを促進！ ビューティーヨガ satomi★	14:00～15:00 ビューティーヨガ Kako★	13:45～14:45 【ゆるHOT】 コアトレヨガ マユリ★★			13:30～14:30 ～キャンデル～ 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 ベージュヨガ Rina★★	13:30～14:30 【ゆるHOT】 ～アロマ～ やさしいフローヨガ あや★ 	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★★		13:30～14:30 ～キャンデル～ ビギナーヨガ 松下 弥生★ 
		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 デトックスフローヨガ satomi★★	15:15～16:15 【ゆるHOT】 ～プラネタリウム～ ヒーリングヨガ マユリ★ 	15:15～16:15 【ゆるHOT】 ～プラネタリウム～ 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 【ゆるHOT】 デトックスヨガ あや★★		15:15～16:15 ～プラネタリウム～ 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★★★
			16:30～17:30 デトックスヨガ あや★★	16:30～17:30 ～プラネタリウム～ リラクソスヨガ Yukiji★ 	16:30～17:30 身体スッキリ！ 全身リカバリー あや★ 	17:00～18:00 【ゆるHOT】 ベージュヨガ satomi★★	17:00～18:00 【ゆるHOT】 ベージュヨガ satomi★★				16:30～17:30 デトックスヨガ あや★★	16:30～17:30 ～プラネタリウム～ リラクソスヨガ Yukiji★ 			17:00～18:00 ベージュヨガ satomi★★		
		18:00～19:00 リラクソスヨガ Ann★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美★★	18:45～19:45 【ゆるHOT】 ストレッチングヨガ satomi★			18:00～19:00 ヒーリングヨガ Midori★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:30～19:30 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ YUUKA★★★	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★		18:00～19:00 やさしいフローヨガ satomi★
		19:45～20:45 リフレッシュヨガ Ann★★				19:45～20:45 リラクソスヨガ 松田 真由美★	20:45～21:45 【ゆるHOT】 リフレッシュヨガ あや★★			19:45～20:45 フローヨガ Midori★★			20:00～21:00 【ゆるHOT】 ～プラネタリウム～ ストレッチングヨガ YUUKA★ 	19:45～20:45 リラクソスヨガ 松田 真由美★			19:45～20:45 肩こり腰痛改善ヨガ satomi★★
		21:30 閉館				21:30 閉館	22:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館
													21:30 閉館		22:30 閉館		

※全てのレッスンは定員50名です。
※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。
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

★は強度・難度を示します。
★初級 ★★中級 ★★★上級
HOT⇒40℃前後
ゆるHOT⇒36℃～38℃

【営業時間】
月火金：10:00-21:30
水：10:00-22:30
土日祝：10:00-18:00
【お手続き受付時間】
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