

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 8月16日(日)～8月31日(月) スタジオスケジュール

	8月16日 (日)	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)		8月23日 (日)	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30日 (日)	8月31日 (月)			
10:00					休館日			10:00					休館日					10:00		
10:30	10：30～11：30 フローヨガ Kako ★★	10：30～11：30 【ゆるHOT】 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 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		10：30～11：30 【ゆるHOT】 ～キャンドル～ ビューティヨガ 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	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 【ゆるHOT】 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		10：30～11：30 未定 ★	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		
11:00								11:00												11:00
11:30								11:30												11:30
12:00	12：00～13：00 ストレッチングヨガ Kako ★	12：00～13：00 【ゆるHOT】 ～キャンドル～ リラクックスヨガ 松下 弥生 ★	12：00～13：00 リフレッシュヨガ Ann ★★	12：00～13：00 やさしいフローヨガ ヨリコ ★		12：00～13：00 【ゆるHOT】 やさしいデトックスヨガ Ann ★★	12：00～13：00 肩こり腰痛改善ヨガ Yukiji ★★	12:00	12：00～13：00 ストレッチングヨガ Kako ★	12：00～13：00 ～キャンドル～ リラクックスヨガ 松下 弥生 ★	12：00～13：00 リフレッシュヨガ Ann ★★	12：00～13：00 【ゆるHOT】 やさしいフローヨガ ヨリコ ★		12：00～13：00 未定 ★★	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 ～キャンドル～ リラクックスヨガ 松下 弥生 ★	12:00		
12:30								12:30												12:30
13:00								13:00												13:00
13:30	13：30～14：30 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	13：30～14：30 全身リカバリー あや ★					13：30～14：30 【ゆるHOT】 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	13：30～14：30 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	13：30～14：30 全身リカバリー あや ★			13：45～14：45 【ゆるHOT】 パワーヨガ 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 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	13：30～14：30 全身リカバリー あや ★	13:30
14:00								14:00												14:00
14:30			14：00～15：00 ビューティーヨガ Kako ★	13：45～14：45 【ゆるHOT】 パワーヨガ 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 ★	14:30			14：00～15：00 ビューティーヨガ Kako ★		13：45～14：45 【ゆるHOT】 パワーヨガ マユリ ★★★		15：00～16：00 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 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★	14:30
15:00	15：00～16：00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15：00～16：00 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★		15：15～16：15 ～アロマ～ ヒーリングヨガ マユリ ★				15:00	15：00～16：00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15：00～16：00 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★		15：15～16：15 【ゆるHOT】 ～アロマ～ ヒーリングヨガ マユリ ★		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 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★	15:00			
15:30							15:30											15:30		
16:00							16:00											16:00		
16:30	16：30～17：30 ～キャンドル～ リラクックスヨガ Yukiji ★						16:30		16：30～17：30 ～キャンドル～ リラクックスヨガ Yukiji ★						16：30～17：30 デトックスヨガ あや ★★	16：30～17：30 ～キャンドル～ リラクックスヨガ Yukiji ★		16:30		
17:00							17:00											17:00		
17:30				17：00～18：00 ベシクヨガ satomi ★★			17:30					17：00～18：00 【ゆるHOT】 ベシクヨガ satomi ★★						17:30		
18:00	18：00 閉館					18：00～19：00 【ゆるHOT】 ～プラネタリウム～ ヒーリングヨガ Midori ★	18：00 閉館	18:00	18：00 閉館					18：00～19：00 ～キャンドル～ 未定 ★	18：00 閉館	18：00 閉館		18:00		
18:30		18：30～19：30 パワーヨガ エミリー ★★★	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 ★				18:30		18：30～19：30 パワーヨガ エミリー ★★★	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 ★					18：30～19：30 未定 ★★★	18:30		
19:00								19:00										19:00		
19:30								19:30										19:30		
20:00		20：00～21：00 ビギナーヨガ エミリー ★	19：45～20：45 ～アロマ～ リラクックスヨガ 松田 真由美 ★			19：45～20：45 【ゆるHOT】 フローヨガ Midori ★★		20:00		20：00～21：00 ビギナーヨガ エミリー ★	19：45～20：45 ～アロマ～ リラクックスヨガ 松田 真由美 ★	20：45～21：45 【ゆるHOT】 骨盤コンディショニングヨガ 松下 弥生 ★★		19：45～20：45 未定 ★★			20：00～21：00 未定 ★	20:00		
20:30								20:30										20:30		
21:00		スクリーン	スクリーン	20：45～21：45 フローヨガ あや ★★		スクリーン		21:00		スクリーン	スクリーン			スクリーン			スクリーン	21:00		
21:30		21：20～21：50 免疫ヨガ★★	21：15～21：45 筋トレエクササイズ★★			21：15～21：45 全身ストレッチヨガ★		21:30	21：20～21：50 ベシクフローヨガ★★				21：15～21：45 ビギナーヨガ★			21：20～21：50 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	21：20～21：50 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	21:30		
22:00								22:00										22:00		
22:30		22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館		22：30 閉館		22:30		22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館		22：30 閉館			22：30 閉館	22:30		

※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。
※レッスン中は、マットの上に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⇒36℃～38℃

【営業時間】
平日祝：10:00-22:30
土日祝：10:00-18:00

【お手続き受付時間】
月：10:00～16:30、18:00～21:30
火金：10:00～16:30、17:30～21:30
水：10:00-21:30
土日祝：10:00-17:00

定休日：毎週木曜日

2026 年 7 月 1 日

会員様各位

カルド西大寺店

スクリーンレッスン導入・受講ルールのご案内

平素よりホットヨガスタジオカルド西大寺店をご利用いただき、誠にありがとうございます。

2026 年 8 月 16 日よりスクリーンレッスンを導入いたします。

それに伴い受講ルールにつきまして、下記の通りご案内申し上げます。

誠に恐れ入りますが、ご利用にあたりましては、内容をご確認のうえ、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

対象レッスン

- スクリーンレッスン各種。

受講ルールと会員種別ごとのご案内

スクリーンレッスン中は、出入り自由なお時間です。スクリーンの誘導に合わせて動いていただいても、ゆっくりお休みいただいても問題ございません。また、レッスンは 30 分を予定しております。

会員種別	受講ルール
プラチナ会員	自由に受講可能。
プレミアム会員	自由に受講可能。
フルタイム会員	自由に受講可能。
デイトIME会員	平日 OPEN～18:00 まで利用可能。 ※18:00 以降開始のスクリーンレッスンは、デイトIME利用時間外のため、別途時間外利用料 1,980 円が発生いたします。
マンスリー4 会員 デイトIME4 会員 ホリデイ4 会員	原則：回数カウント対象となります。 ただし、前後のレッスンを続けて受講される場合に限り、スクリーンレッスンは回数カウントなしでご参加いただけます。 【利用条件】 ・マンスリー4 会員：月 4 回まで利用可能。 ・デイトIME 4 会員：平日 OPEN～18:00 のみ利用可能。 ・ホリデイ 4 会員：土日祝のみ利用可能。

～ご利用時の注意事項～

スクリーンレッスン実施時間帯は、準備および撤去作業のため、スタッフの出入りがございます。あらかじめご了承ください。

本件につきまして、ご不明な点等がございましたら、フロントスタッフまでお申し付けください。

今後ともホットヨガスタジオカルド西大寺店をご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

2026年7月吉日

会員様各位

株式会社INSPA

【CALDO西大寺】 平日営業時間変更 および レッスン増枠のお知らせ

謹啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご愛顧を賜り、心より御礼申し上げます。

この度「CALDO西大寺」におきまして、会員の皆様の利便性向上およびレッスンのさらなる充実を図るため、**2026年8月16日（日）より平日の営業時間を延長し、あわせてレッスン枠を増枠**させていただきますこととなりました。

お仕事帰りやお出かけ後にも、より余裕を持って施設やレッスンをご利用いただけるようになります。

変更内容の詳細につきましては、以下の通りご案内申し上げます。

敬具

記

1. 営業時間変更（2026年8月16日より施行）

	変更前（8/15まで）	変更後（8/16より）
月・火・金	10：00 ～ 21：30	10：00 ～ 22：30
水	10：00 ～ 22：30	

※木曜日は、従来通り休館日となります。

※土・日・祝日の営業時間に変更はございません。

2. レッスンの増枠について

営業時間の延長に伴い、レッスン枠を新たに「3枠」増枠いたします。
レッスンスケジュール詳細につきましては、西大寺店公式HPにてご確認ください。

以上