

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 8月1日(土)～ 8月15日(月) スタジオスケジュール

祝日プログラム															
8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
					休館日										
10:30～11:30 ～キャンドル～ やさしいデトックスヨガ Yukiji ★	10:30～11:30 【ゆるHOT】 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 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		10:30～11:30 ～プラネタリウム～ ストレッチングヨガ Ann ★	10:30～11:30 ～キャンドル～ 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 ～プラネタリウム～ ビューティーヨガ Ann ★	10:30～11:30 【ゆるHOT】 肩こり腰痛改善ヨガ MAIKA ★★	10:30～11:30 ～キャンドル～ やさしいデトックスヨガ Yukiji ★			
12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ Yukiji ★★	12:00～13:00 【ゆるHOT】 ストレッチングヨガ Kako ★	12:00～13:00 ～アロマ～ リラクسس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 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 ★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Kako ★	12:00～13:00 ～アロマ～ リラクックスヨガ 松下 弥生 ★	12:00～13:00 【ゆるHOT】 やさしいフローヨガ MAIKA ★	12:00～13:00 【ゆるHOT】 やさしいデトックスヨガ Yukiji ★★	12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ Yukiji ★★			
13:30～14:30 【ゆるHOT】 パワーヨガ Ann ★★★	13:30～14:30 【ゆるHOT】 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	13:30～14:30 全身リカバリー あや ★	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 ★★★		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 ★	13:00～14:00 リンパの流れを促進！ 冷えむくみ改善ヨガ Yukiji ★★	13:45～14:45 【ゆるHOT】 パワーヨガ マユリ ★★★	13:30～14:30 【ゆるHOT】 パワーヨガ Ann ★★★			
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 ★★★		15:15～16:15 ～プラネタリウム～ ヒーリングヨガ 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 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 ★★★	14:30～15:30 全身リカバリー あや ★	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 ビギナーヨガ Ann ★			
16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 【ゆるHOT】 ～アロマ～ リラクックスヨガ Yukiji ★			17:00～18:00 ベアリングヨガ satomi ★★				16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 ～アロマ～ リラクックスヨガ Yukiji ★		16:30～17:30 ダイエイトボディメイク 小山 義政 J2	17:00～18:00 【ゆるHOT】 ベアリングヨガ satomi ★★		16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	
18:00 閉館	18:00 閉館							18:00 閉館	18:00 閉館		18:00 閉館				18:00 閉館
		18:30～19:30 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★	18:45～19:45 ビューティーヨガ satomi ★			18:00～19:00 ～アロマ～ ストレッチングヨガ あや ★			18:30～19:30 パワーヨガ エミリー ★★★		18:45～19:45 【ゆるHOT】 ビューティーヨガ satomi ★			
			19:45～20:45 ～キャンドル～ リラクックスヨガ 松田 真由美 ★				19:45～20:45 フローヨガ あや ★★			20:00～21:00 ビギナーヨガ エミリー ★		20:45～21:45 【ゆるHOT】 リフレッシュヨガ あや ★★			
		21:30 閉館	21:30 閉館				21:30 閉館			21:30 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 **途中入室は断断**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断断しております。 **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】
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：10:00～16:30、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