

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)
10:00			休館日							休館日					
10:30	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 【ゆるHOT】 ビギナーヨガ 藍 ★	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 あや ★★	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 ～アロマ～ ビギナーヨガ 藍 ★ 	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 ～キャンドル～ ビギナーピラティス Ann ★ 
11:00				スクリーン							スクリーン				
11:30				12:00～12:30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	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 あや ★	12:00～13:00 ～キャンドル～ リラックスヨガ 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 ★		12:00～12:30 ベシックフローヨガ★★	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～ リラックスヨガ 松下 弥生 ★ 	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Ann ★★
12:00	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 ★		12:00～12:30 温活タイム 12:30～13:00							12:00～12:30 温活タイム 12:30～13:00				
12:30															
13:00															
13:30				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 ★★★	13:30～14:30 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	13:30～14:30 全身リカバリー あや ★ 	14:00～15:00 ビュティーヨガ Kako ★	13:45～14:45 【ゆるHOT】 パワーヨガ Ann ★★★		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 Rina ★★★	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 ★ 	14:00～15:00 ビュティーヨガ Kako ★
14:00	14:00～15:00 ビュティーヨガ 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 ★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ 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 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ 松下 弥生 ★★★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★	
14:30					16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 ～プラネタリウム～ リラックスヨガ Yukiji ★ 		18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★	18:45～19:45 【ゆるHOT】 ビュティーヨガ satomi ★		18:00～19:00 リラックスヨガ Midori ★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:30～19:30 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ エミリー ★★★	18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★
15:00															
15:30		15:15～16:15 【ゆるHOT】 ～プラネタリウム～ ヒーリングヨガ マユリ ★ 													
16:00															
16:30															
17:00		17:00～18:00 【ゆるHOT】 ベシックヨガ satomi ★★		18:00～19:00 ～アロマ～ ストレッチングヨガ あや ★ 	18:00 閉館	18:00 閉館		18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★	19:45～20:45 【ゆるHOT】 ビュティーヨガ satomi ★		19:45～20:45 フローヨガ Midori ★★	16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 ～アロマ～ リラックスヨガ Yukiji ★ 		
17:30															
18:00															
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】 パワーヨガ エミリー ★★★		18:45～19:45 【ゆるHOT】 ビュティーヨガ satomi ★					18:30～19:30 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ エミリー ★★★	18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★
19:00		18:45～19:45 【ゆるHOT】 ビュティーヨガ satomi ★													
19:30															
20:00	19:45～20:45 ～キャンドル～ リラックスヨガ 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 ★	19:45～20:45 ～アロマ～ リラックスヨガ 松田 真由美 ★ 			19:45～20:45 フローヨガ Midori ★★			20:00～21:00 ビギナーヨガ エミリー ★	19:45～20:45 ～アロマ～ リラックスヨガ 松田 真由美 ★ 
20:30															
21:00	スクリーン	20:45～21:45 【ゆるHOT】 リフレッシュヨガ 松下 弥生 ★★		スクリーン				スクリーン	20:45～21:45 【ゆるHOT】 デトックスヨガ あや ★★		スクリーン			スクリーン	スクリーン
21:30	21:15～21:45 ベシックフローヨガ★★			21:15～21:45 全身ストレッチング★			21:15～21:50 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	21:15～21:45 シェイプヨガ★★			21:15～21:45 全身ストレッチング★			21:20～21:50 免疫ヨガ★★	21:15～21:45 筋トレエクササイズ★★
22:00															
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 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：10:00～22:30
土日祝：10:00～18:00
【お手続き受け付け時間】
月：10:00～18:30、18:00～21:30
火金：10:00～18:30、17:30～21:30
水：10:00～21:30
土日祝：10:00～17:00
定休日：毎週木曜日