

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

9月16日(水)		9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	祝日プログラム 9月21日(月)	祝日プログラム 9月22日(火)	祝日プログラム 9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
10:00		休館日													
10:30	10:30～11:30 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★		10:30～11:30 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 呼吸を深める ビギナーヨガ 藍 ★	10:30～11:30 夏の疲れをリセット リラククスヨガ Ann ★	10:30～11:30 身体スッキリ！ 全身リカバリー あや ★		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 【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 ★★
11:00															
11:30			スクリーン			温活タイム 11:30～12:30		温活タイム 11:30～12:00		スクリーン					
12:00	12:00～13:00 やさしいフローヨガ ヨリコ ★		12:00～12:30 免疫ヨガ★★	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 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Ann ★★★	12:00～13:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Ann ★★★	12:30～13:30 デトックスフローヨガ フローヨガ あや ★★		12:00～12:30 筋トレエクササイズ★★	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】 ～キャンドル～ リラククスヨガ 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 ★
12:30			温活タイム 12:30～13:00							温活タイム 12:30～13:00					
13:00						13:00～14:00 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★	温活タイム 13:00～14:00								
13:30			13:30～14:30 リラククスヨガ 松下 弥生 ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Ann ★	13:30～14:30 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★		温活タイム 13:00～14:00			13:30～14:30 【ゆるHOT】 リラククスヨガ 松下 弥生 ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ 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	13:45～14:45 【ゆるHOT】 パワーヨガ マユリ ★★★							温活タイム 13:30～14:30						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 ★★★
14:30						14:30～15:30 呼吸を深める 全身リカバリー あや ★	14:30～15:30 身体スッキリ！ 全身ビギナーヨガ 藍 ★			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】 パワーヨガ Ann ★★★	16:30～17:30 ～アロマ～ リラククスヨガ Yukiji ★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★		15:15～16:15 ～キャンドル～ 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 松下 弥生 ★★★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 パワーヨガ Ann ★★★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	温活タイム 15:30～16:00	温活タイム 15:30～16:00	15:00～16:00 【ゆるHOT】 基礎代謝UP！ ヴィンヤサフローヨガ Midori ★★★		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】 パワーヨガ Ann ★★★	16:30～17:30 ～アロマ～ リラククスヨガ Yukiji ★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★★		
15:30	15:15～16:15 ～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 ベシックヨガ satomi ★★			16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 ～アロマ～ リラククスヨガ Yukiji ★	16:30～17:30 引き締めよう！ ボディメイクヨガ satomi ★★	16:30～17:30 肩こり改善ヨガ 松田 真由美 ★★	16:30～17:30 アロマヨガ Midori ★			16:30～17:30 ビギナーヨガ 藍 ★	15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★			17:00～18:00 ベシックヨガ satomi ★★
17:30															
18:00			18:00～19:00 ～アロマ～ 未定 未定 ★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館		18:00～19:00 【ゆるHOT】 ヒーリングヨガ Midori ★	18:00 閉館	18:00 閉館		18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★	
18:30															
19:00	18:45～19:45 ビューティーヨガ satomi ★														18:45～19:45 ストレッチングヨガ satomi ★
19:30															
20:00			19:45～20:45 未定 未定 ★★							19:45～20:45 【ゆるHOT】 ～アロマ～ フローヨガ Midori ★★				19:45～20:45 ～アロマ～ リラククスヨガ 松田 真由美 ★	
20:30															
21:00	20:45～21:45 ビギナーヨガ 藍 ★		スクリーン							スクリーン				スクリーン	20:45～21:45 ビギナーヨガ 藍 ★
21:30			21:15～21:45 全身ストレッチヨガ★							21:15～21:45 全身ストレッチヨガ★			スクリーン	21:15～21:45 筋トレエクササイズ★	
22:00													21:20～21:50 免疫ヨガ★★		
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

※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 **途中入退室はお断り**しております。シャワールーム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
【お手紙希望付け時間】
月：10:00～18:30、18:30～21:30
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