

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 10月16日(金)～ 10月31日(金) スタジオスケジュール

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
10:00																
10:30	10:30～11:30 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 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 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 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 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 ★ 
11:00																
11:30	スクリーン							スクリーン							スクリーン	
12:00	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 Kako ★	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 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 ～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 やさしいフローヨガ ヨリコ ★		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 ★★
12:30	温活タイム 12:30～13:00							温活タイム 12:30～13:00							温活タイム 12:30～13:00	
13:00																
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ 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 ★ 				13:30～14:30 リラックスヨガ 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 ★ 				13:30～14:30 ～アロマ～ リラックスヨガ 松下 弥生 ★ 	13:30～14:30 ビギナーヨガ 藍 ★
14:00																
14:30					14:00～15:00 ビューティーヨガ Kako ★							14:00～15:00 ビューティーヨガ Kako ★				
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 リラックスヨガ 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 ～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 リラックスヨガ 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 ～キャンドル～ 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】 ヴィンヤサフローヨガ あや ★★
15:30																
16:00																
16:30		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 ★ 						16:30～17:30 ビギナーヨガ 藍 ★	16:30～17:30 ～プラネタリウム～ リラックスヨガ Yukiji ★ 						16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★
17:00						17:00～18:00 ベーシックヨガ satomi ★★							17:00～18:00 ベーシックヨガ satomi ★★			
17:30																
18:00	18:00～19:00 やさしいデトックスヨガ MOMOKA ★	18:00 閉館	18:00 閉館		18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★			18:00～19:00 ストレッチングヨガ Kako ★	18:00 閉館	18:00 閉館					18:00～19:00 ストレッチングヨガ YUUKA ★	18:00 閉館
18:30				18:30～19:30 ベーシックヨガ エミリー ★★		18:45～19:45 ビューティヨガ satomi ★					18:30～19:30 ベーシックヨガ エミリー ★★	18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★	18:45～19:45 ビューティヨガ satomi ★			
19:00																
19:30																
20:00	19:45～20:45 リフレッシュヨガ MOMOKA ★★			20:00～21:00 ビギナーヨガ エミリー ★	19:45～20:45 ～アロマ～ 姿勢改善ヨガ 松田 真由美 ★ 			19:45～20:45 姿勢改善ヨガ Kako ★★			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 YUUKA ★★		19:45～20:45 フローヨガ YUUKA ★★	
20:30																
21:00	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 ★		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 ★		スクリーン	
21:30	21:15～21:45 全身ストレッチヨガ ★			21:20～21:50 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 全身ストレッチヨガ ★			21:20～21:50 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 ベーシックフローヨガ ★★	
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

【お手続き受付時間】
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