CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE
カルド西大寺 11月16日(月)～ 11月30日(月) スタジオスケジュール

11月16日(月)

- 10:30～11:30 ボディメイクヨガ 松下 弥生 ★★
- 12:00～13:00 リラックスヨガ 松下 弥生 ★
- 週替わりレッスン
- 13:30～14:30 姿勢改善ヨガ MAIKA ★★
- 15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★
- NEW
- 18:30～19:30 ヴィンヤサフローヨガ YUUKA ★★★
- 20:00～21:00 ストレッチングヨガ YUUKA ★
- スクリーン
- 21:20～21:50 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★
- 22:30 閉館

11月17日(火)

- 10:30～11:30 ビギナーピラティス Ann ★
- 12:00～13:00 リフレッシュヨガ Ann ★★
- 14:00～15:00 ビューティーヨガ Kako ★
- 18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★
- 19:45～20:45 リラックスヨガ 松田 真由美 ★
- スクリーン
- 21:15～21:45 シェイプヨガ ★★★
- 22:30 閉館

11月18日(水)

- 10:30～11:30 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★
- 12:00～13:00 やさしいフローヨガ ヨリコ ★
- 13:45～14:45 【ゆるHOT】パワーヨガ マユリ ★★★
- NEW
- 15:15～16:15 全身リカバリー マユリ ★
- 17:00～18:00 ベーシックヨガ satomi ★★
- 18:45～19:45 ビューティヨガ satomi ★
- 20:45～21:45 ビギナーヨガ 藍 ★
- 22:30 閉館

11月19日(日)

休館日

11月20日(金)

- 10:30～11:30 ビギナーヨガ 藍 ★
- スクリーン
- 12:00～12:30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★
- 温活タイム 12:30～13:00
- 13:30～14:30 リラックスヨガ 松下 弥生 ★
- 15:00～16:00 【ゆるHOT】シェイプアップヨガ 松下 弥生 ★★★
- 週替わりレッスン
- 18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ YUUKA ★
- 19:45～20:45 ボディメイクヨガ YUUKA ★★
- スクリーン
- 21:15～21:45 全身ストレッチヨガ ★
- 22:30 閉館

11月21日(土)

- 10:30～11:30 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 ★★★
- 15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ann ★
- NEW
- 16:30～17:30 ビギナーヨガ 藍 ★
- 18:00 閉館

11月22日(日)

- 10:30～11:30 フローヨガ Kako ★★
- 12:00～13:00 ストレッチングヨガ Kako ★
- 13:30～14:30 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★
- 15:00～16:00 【ゆるHOT】シェイプアップヨガ Yukiji ★★★
- 16:30～17:30 リラックスヨガ Yukiji ★
- 18:00 閉館

祝日プログラム 11月23日(月)

- 10:30～11:30 すっきり目覚める モーニングヨガ 一井 茉麻 ★
- 12:00～13:00 ヨガ＆エクササイズ 一井 茉麻 ★★
- 温活タイム 11:30～12:00
- 14:00～15:00 理想のボディへ シェイプアップヨガ satomi ★★★
- 温活タイム 15:00～16:00
- 16:30～17:30 ☆基礎☆ ベーシックヨガ 藍 ★★
- 18:00 閉館

11月24日(火)

- 10:30～11:30 ビギナーピラティス Ann ★
- 12:00～13:00 リフレッシュヨガ Ann ★★
- 14:00～15:00 ビューティーヨガ Kako ★
- 18:15～19:15 デトックスヨガ 松田 真由美 ★★
- 19:45～20:45 リラックスヨガ 松田 真由美 ★
- スクリーン
- 21:15～21:45 シェイプヨガ ★★★
- 22:30 閉館

11月25日(水)

- 10:30～11:30 肩こり腰痛改善ヨガ ヨリコ ★★
- 12:00～13:00 やさしいフローヨガ ヨリコ ★
- 13:45～14:45 【ゆるHOT】パワーヨガ マユリ ★★★
- NEW
- 15:15～16:15 全身リカバリー マユリ ★
- 17:00～18:00 ベーシックヨガ satomi ★★
- 18:45～19:45 ビューティヨガ satomi ★
- 20:45～21:45 ビギナーヨガ 藍 ★
- 22:30 閉館

11月26日(木)

休館日

11月27日(金)

- 10:30～11:30 ビギナーヨガ 藍 ★
- スクリーン
- 12:00～12:30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★
- 温活タイム 12:30～13:00
- 13:30～14:30 ～アロマ～ リラックスヨガ 松下 弥生 ★
- 15:00～16:00 【ゆるHOT】シェイプアップヨガ 松下 弥生 ★★★
- 週替わりレッスン
- 18:00～19:00 未定 未定 ★
- 19:45～20:45 未定 未定 ★★
- スクリーン
- 21:15～21:45 全身ストレッチヨガ ★
- 22:30 閉館

11月28日(土)

- 10:30～11:30 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 ★★★
- 15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ann ★
- NEW
- 16:30～17:30 ビギナーヨガ 藍 ★
- 18:00 閉館

11月29日(日)

- 10:30～11:30 フローヨガ Kako ★★
- 12:00～13:00 ストレッチングヨガ Kako ★
- 13:30～14:30 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★
- 15:00～16:00 【ゆるHOT】シェイプアップヨガ Yukiji ★★★
- 16:30～17:30 リラックスヨガ Yukiji ★
- 18:00 閉館

11月30日(月)

- 10:30～11:30 ボディメイクヨガ 松下 弥生 ★★
- 12:00～13:00 リラックスヨガ 松下 弥生 ★
- 週替わりレッスン
- 13:30～14:30 冷えむくみ改善ヨガ satomi ★★
- 15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ satomi ★
- NEW
- 18:30～19:30 ヴィンヤサフローヨガ YUUKA ★★★
- 20:00～21:00 ストレッチングヨガ YUUKA ★
- スクリーン
- 21:20～21:50 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★
- 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。

プラネタリウム
アロマ
キャンドル
全身リカバリー

★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

【お手続き受付け時間】
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