

CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE  
 カルド草津滋賀 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	
10:30	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★	10:30～11:30 アロマリフレッシュヨガ NAO ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	※内容変更 10:30～11:30 やさしい フローヨガ Sai ★	10:30～11:30 ベーシックヨガ Sai ★★	10:30～11:30 ピギナーピラティス Aoi ★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★		10:30～11:30 アロマリフレッシュヨガ NAO ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	※内容変更 10:30～11:30 アロマ デトックスヨガ ゆうは ★★	10:30～11:30 ベーシックヨガ Sai ★★	10:30～11:30 ピギナーピラティス Aoi ★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★
11:30				※内容変更						※内容変更				
12:00	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Aki ★	12:00～13:00 リラクセスヨガ seri ★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★★	12:00～13:00 ワインヤサフローヨガ YUMI ★★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ AKANE ★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Aki ★	12:00～13:00 リラクセスヨガ seri ★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	12:00～13:00 Beat shape ゆうは ★★	12:00～13:00 ワインヤサフローヨガ YUMI ★★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ AKANE ★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Aki ★	
12:30										12:00～12:45 温活タイム15分				
13:00	※内容変更 13:30～14:30 ピラティス Yu ★	13:30～14:30 コアトレヨガ seri ★★	13:30～14:30 フローヨガ あやの ★★	13:30～14:30 アロマリラクセスヨガ AYA ★	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★	13:30～14:45 ヨガアドバンス75 ゆうは ★★3.5	13:30～14:30 アロマフローヨガ つくし ★	13:30～14:30 コアトレヨガ seri ★★	13:30～14:30 フローヨガ あやの ★★	13:30～14:30 アロマリラクセスヨガ AYA ★	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★	※内容変更 13:30～14:30 シェイプアップヨガ Sai ★★★	※内容変更 13:30～14:30 肩こり腰痛改善ヨガ Yu ★	
13:30			※内容変更		※定員30名※	※内容変更	※内容変更				※定員30名※	※内容変更	※内容変更	
14:30		15:00～16:00 アロマ ビューティーヨガ Ayano ★	15:00～16:00 ピラティス Aoi ★★	15:00～16:00 ピラティス MaMi ★★	15:00～16:00 ピラティス Lina ★★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ ゆうは ★	15:00～16:00 デトックスヨガ Lina ★★	15:00～16:00 アロマ ビューティーヨガ Ayano ★	15:00～16:00 アロマパワーヨガ MAIKA ★★★	15:00～16:00 ピラティス MaMi ★★	15:00～15:45 肩凝りローラーほぐし ＆リラクセス つくし ★	15:00～16:00 ヒーリングヨガ Sai ★	15:00～16:00 デトックスヨガ Lina ★★	
15:00	15:00～16:00 デトックスヨガ Lina ★★	15:00～16:00 アロマ ビューティーヨガ Ayano ★	15:00～16:00 ピラティス Aoi ★★	15:00～16:00 ピラティス MaMi ★★	15:00～16:00 ピラティス Lina ★★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ ゆうは ★	15:00～16:00 デトックスヨガ Lina ★★	15:00～16:00 アロマ ビューティーヨガ Ayano ★	15:00～16:00 アロマパワーヨガ MAIKA ★★★	15:00～16:00 ピラティス MaMi ★★	15:00～15:45 肩凝りローラーほぐし ＆リラクセス つくし ★	15:00～16:00 ヒーリングヨガ Sai ★	15:00～16:00 デトックスヨガ Lina ★★	
15:30		温活タイム 16:00～16:30	※内容変更		温活タイム 15:45～16:30	温活タイム 16:00～16:30	温活タイム 16:00～16:30	温活タイム 16:00～16:30	温活タイム 16:00～16:30		温活タイム 15:45～16:30	温活タイム 16:00～16:30	温活タイム 16:00～16:30	
16:00	温活タイム 16:00～16:30	温活タイム 16:00～16:30	16:30～17:30 ストレッチ Aoi ★	16:30～17:30 ピギナーヨガ MaMi ★										
16:30			18:00 閉館	18:00 閉館										
17:30														
18:00	18:00～19:00 リラクセスヨガ ai ★	18:30～19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★		18:00～19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★	18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★		18:00～19:00 リラクセスヨガ ai ★	18:30～19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★	18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ ai ★	
18:30									18:00 閉館	18:00 閉館				
19:30	19:30～20:30 ボディメイクヨガ ai ★★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★		19:30～20:30 アロマピギナーヨガ ゆうは ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★		19:30～20:30 ボディメイクヨガ ai ★★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★			19:30～20:30 アロマピギナーヨガ ゆうは ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ ai ★★	
20:00														
20:30														
21:00	21:00～22:00 ベーシックヨガ AKANE ★★	21:30 閉館		21:00～21:45 Beat shape ゆうは ★★	21:30 閉館		21:00～22:00 ベーシックヨガ AKANE ★★	21:30 閉館			21:00～21:45 Beat shape ゆうは ★★	21:30 閉館	21:00～22:00 ベーシックヨガ AKANE ★★	
21:30														
22:00														
22:30	22:30 閉館				22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館		22:30 閉館	

休館日

休館日

※全てのレッスンは定員50名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※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体調不良を除き、お断りしております。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。  
 ※レッスンを途中退室された場合、スタジオへの再入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。  
 ※スタジオ内にはバスタオルやヨガマットを敷いてご利用ください。  
 ※プログラムは変更となる場合もございますので予めご了承ください。

【ジムエリアご利用】  
 閉館の30分前まで  
 ★は強度を示します。  
 ★初級/★★初級～中級/★★★中級～上級