CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE

カルド草津滋賀 11月1日（日）～11月15日（日） スタジオスケジュール

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日(火)	11月4日(水)		11月6日（金）	11月7日（土）	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日(水)		11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
10:30	※隔週変更	※内容変更				※内容変更	※内容変更	※隔週変更	※内容変更	※隔週変更			※内容変更	※内容変更	※隔週変更
11:00	10:30～11:30 アロマデトックスヨガ ゆうは ★★	10:30～11:30 パワーヨガ Sai ★★★		10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★		10:30～11:30 アロマ 冷え・むくみ解消ヨガ NAO ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ Sai ★	10:30～11:30 パワーヨガ Sai ★★★	10:30～11:30 ビギナーピラティス Aoi ★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★		10:30～11:30 アロマ 冷え・むくみ解消ヨガ NAO ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ Sai ★
11:30	※隔週変更						※内容変更	※隔週変更						※内容変更	※隔週変更
12:00	12:00～12:45 Beat shape ゆうは ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ YUMI ★★★		12:00～13:00 ストレッチングヨガ Aki ★		12:00～13:00 リラックスヨガ seri ★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ Sai ★★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ 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 リラックスヨガ seri ★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ Sai ★★★
12:30	温活タイム15分														
13:00	※内容変更			※隔週変更		※内容変更	※内容変更	※内容変更		※内容変更	※隔週変更			※内容変更	※内容変更
13:30	13:30～14:30 全身リカバリー （アロマリラックスヨガ） AYA ★	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★		13:30～14:30 ベーシックヨガ ★★ 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 全身リカバリー （アロマリラックスヨガ） AYA ★	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★	13:30～14:30 コアトレヨガ Sai ★★	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 全身リカバリー （アロマリラックスヨガ） AYA ★
14:00	リカバリーボール使用							リカバリーボール使用							リカバリーボール使用
14:30	※内容変更	※定員30名※						※内容変更	※定員30名※	※隔週変更					※内容変更
15:00	15:00～16:00 ピラティス MaMi ★★	15:00～15:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 つくし ★		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 フローヨガ MaMi ★★	15:00～15:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 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 ★★		15:00～16:00 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 パワーヨガ MaMi ★★★
15:30		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			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		
16:00	※内容変更							※内容変更						※内容変更	※内容変更
16:30	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガMaMi ★						16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	16:30～17:30 ストレッチングヨガ MaMi ★						16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	16:30～17:30 ヒーリング MaMi ★
17:00															
17:30	18:00 閉館						18:00 閉館	18:00 閉館						18:00 閉館	18:00 閉館
18:00		18:00～19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★		18:00～19:00 リラックスヨガ ai ★					18:00～19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★		18:00～19:00 リラックスヨガ ai ★				
18:30						18:30～19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★				18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★			18:30～19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★		
19:00															
19:30		19:30～20:30 アロマビギナーヨガ ゆうは ★		19:30～20:30 ボディメイクヨガ ai ★★					19:30～20:30 アロマビギナーヨガ ゆうは ★		19:30～20:30 ボディメイクヨガ ai ★★				
20:00						20:00～21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★				20:00～21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★			20:00～21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★		
20:30															
21:00		21:00～21:45 Beat shape ゆうは ★★		21:00～22:00 ベーシックヨガ AKANE ★★					21:00～21:45 Beat shape ゆうは ★★		21:00～22:00 ベーシックヨガ AKANE ★★				
21:30						21:30 閉館				21:30 閉館			21:30 閉館		
22:00															
22:30		22:30 閉館		22:30 閉館					22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館	

祝日プログラムは別紙をご確認ください

休館日

休館日

CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE

カルド草津滋賀　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）	11月17日（火）	11月18日(水)		11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日(水)		11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）	11月30日（月）
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ Sai ★★★	※隔週変更 10:30～11:30 ビギナーピラティス Aoi ★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★		10:30～11:30 アロマ 冷え・むくみ解消ヨガ NAO ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	※隔週変更 10:30～11:30 アロマデトックスヨガ ゆうは ★★		※隔週変更 10:30～11:30 全身リカバリー （ビギナーピラティス） Aoi ★ リカバリーボール使用	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★		10:30～11:30 アロマ 冷え・むくみ解消ヨガ NAO ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	※隔週変更 10:30～11:30 やさしい フローヨガ Sai ★	10:30～11:30 パワーヨガ Sai ★★★
11:00															
11:30							※隔週変更							※隔週変更	
12:00	温活タイム 12:00～13:30	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 リラックスヨガ seri ★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	12:00～12:45 Beat shape ゆうは ★★ 温活タイム15分		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 リラックスヨガ seri ★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Lina ★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ Sai ★★★	温活タイム 12:00～13:30
12:30															
13:00		※隔週変更	※隔週変更						※隔週変更	※隔週変更				※内容変更	
13:30	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 コアトレヨガ ★★ 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 全身リカバリー （アロマリラックスヨガ） AYA ★ リカバリーボール使用		13:30～14:30 コアトレヨガ Sai ★★	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 全身リカバリー （アロマリラックスヨガ） AYA ★ リカバリーボール使用	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★
14:00															
14:30	※定員30名※	※隔週変更				※IR変更	※内容変更		※隔週変更						※定員30名※
15:00	15:00～15:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 つくし ★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ ゆうは ★	温活タイム 15:00～16:30		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 MaMi ★★★	15:00～16:00 ベーシックヨガ AKANE ★★		15:00～16:00 ヒーリングヨガ Sai ★	温活タイム 15:00～16:30		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 ベーシックヨガ AKANE ★★	15:00～15:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 つくし ★
15:30	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	※IR変更	※隔週変更		温活タイム 16:00～16:30			温活タイム 16:00～16:30	※隔週変更	※隔週変更	温活タイム 15:45～16:30
16:00						16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ MaMi ★	16:30～17:30 ビューティーヨガ AKANE ★						16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	16:30～17:30 ビギナーピラティス MaMi ★	
16:30															
17:00															
17:30															
18:00	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 リラックスヨガ ai ★		※隔週変更 18:30～19:30 ヴィンヤサフローヨガ つくし ★★★	18:00 閉館	18:00 閉館		18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★	18:00～19:00 リラックスヨガ ai ★		※隔週変更 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															
19:00															
19:30	19:30～20:30 アロマビギナーヨガ 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 ★★		※隔週変更 ※定員30名※ 20:00～20:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 つくし ★				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 ★★		※隔週変更 20:00～21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★			19:30～20:30 アロマビギナーヨガ ゆうは ★
20:00															
20:30															
21:00	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				21:30 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															
22:00	22:30 閉館		22:30 閉館							22:30 閉館					22:30 閉館
22:30															

休館日

祝日プログラムは別紙をご確認ください

休館日