CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE
カルド草津滋賀　12月1日（火）～12月15日（火）スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日(水)		12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日(水)		12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）	12月15日（火）
10:30	※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 ★★	※内容変更 10:30～11:30 ストレッチングヨガ Lina ★	※隔週変更 10:30～11:30 リフレッシュヨガ Sai ★★	10:30～11:30 パワーヨガ Sai ★★★	※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 ★ リカバリーボール必須	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★		※隔週変更 10:30～11:30 アロマ 冷え・むくみ解消ヨガ NAO ★★	※内容変更 10:30～11:30 ストレッチングヨガ Lina ★	※隔週変更 10:30～11:30 アロマデトックスヨガ ゆうは ★★	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 ★
11:00															
11:30					※内容変更	※隔週変更	温活タイム 11:30～13:00					※内容変更	※隔週変更	温活タイム 11:30～13:00	
12:00	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 骨盤コンディショニングヨガ Lina ★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ Sai ★★★		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 骨盤コンディショニングヨガ 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 ★★
12:30															
13:00	※隔週変更	※隔週変更		※隔週変更	※内容変更	※IR変更		※隔週変更	※隔週変更		※隔週変更	※内容変更	※IR変更		※隔週変更
13:30	13:30～14:30 コアトレヨガ Sai ★★	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 ビギナーヨガ あやの ★	13:30～14:30 リラックスヨガ Ayumi ★	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 ビギナーヨガ あやの ★	13:30～14:30 アロマ ビギナーヨガ ★ あやの	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 ★★
14:00															
14:30	※隔週変更						※定員30名※	※隔週変更						※定員30名※	※隔週変更
15:00	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 ★	15:00～16:00 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 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 ★	15:00～16:00 ヒーリングヨガ Sai ★
15:30							温活タイム 15:45～16:30							温活タイム 15:45～16:30	
16:00	温活タイム 16:00～16:30			温活タイム 16:00～16:30		※隔週変更		温活タイム 16:00～16:30			温活タイム 16:00～16:30		※内容変更		温活タイム 16:00～16:30
16:30					16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	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 やさしい フローヨガ MaMi ★			
17:00															
17:30					18:00 閉館	18:00 閉館						18:00 閉館	18:00 閉館		
18:00		18:00～19:00 リラックスヨガ ai ★		※隔週変更			※IR変更 18:00～19:00 姿勢改善ヨガ MAIKA ★★		18:00～19:00 リラックスヨガ ai ★		※隔週変更			18:00～19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★	
18:30	18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★			18:30～19:30 ヴィンヤサ フローヨガ つくし ★★★				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 ★★★				18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★
19:00															
19:30		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 ★			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 ★★		※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	20:00～21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★							20:00～21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★						20:00～21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★	
20:30															
21:00		※内容変更 21:00～22:00 全身リカバリー AKANE ★					21:00～21:45 Beat shape ゆうは ★★		※内容変更 21:00～22:00 全身リカバリー AKANE ★					21:00～21:45 Beat shape ゆうは ★★	
21:30	21:30 閉館	リカバリーボール必須		21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館	リカバリーボール必須		21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館
22:00		22:30 閉館					22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館		22:30 閉館	
22:30															

休館日
休館日

CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE

カルド草津滋賀　12月1日（火）～12月15日（火）　スタジオスケジュール

	12月16日(水)		12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日(水)		12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（火）	12月31日（火）
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 冷え・むくみ解消ヨガ NAO ★★	※内容変更 10:30～11:30 ストレッチングヨガ Lina ★	※隔週変更 10:30～11:30 アロマデトックスヨガ ゆうは ★★	10:30～11:30 パワーヨガ Sai ★★★	※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 ★ リカバリーボール必須	年末プログラムのため別用紙をご覧ください	休館日	年末プログラムのため別用紙をご覧ください					休館日	
11:00																
11:30				※内容変更	※隔週変更	温活タイム 11:30～13:00										
12:00	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 骨盤コンディショニング 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 ★★									
12:30																
13:00	※隔週変更			※内容変更			※隔週変更									
13:30	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 ビギナーヨガ 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 ★ リカバリーボール必須	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									
14:00																
14:30						※定員30名※	※隔週変更									
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 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 ★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ ゆうは ★									
15:30						温活タイム 15:45～16:30										
16:00	温活タイム 16:00～16:30		温活タイム 16:00～16:30		※隔週変更		温活タイム 16:00～16:30									
16:30				16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	16:30～17:30 ビューティーヨガ AKANE ★											
17:00																
17:30				18:00　閉館	18:00　閉館											
18:00	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 ★★										
18:30			※隔週変更 18:30～19:30 ヴィンヤサ フローヨガ つくし ★★★				18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★									
19:00																
19:30	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 ★										
20:00			※隔週変更 ※定員30名※				20:00～21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★									
20:30			20:00～20:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 つくし ★													
21:00	※内容変更					21:00～21:45 Beat shape ゆうは ★★										
21:30	21:00～22:00 全身リカバリー AKANE ★		21:30　閉館				21:30　閉館									
22:00	リカバリーボール必須															
22:30	22:30　閉館					22:30　閉館										