

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 1月-3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30 10 : 30~11 : 30 やさしいアロマフローヨガ Lina ★	10 : 30~11 : 30 ストレッチングヨガ michiko ★	10 : 30~11 : 30 ヒーリングヨガ Sai ★		10 : 30~11 : 30 アロマストレッチ Aoi ★	10 : 30~11 : 30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10 : 30~11 : 30 バレエストレッチ michiko ★★
11:00						
11:30						
12:00 12 : 00~13 : 00 コアトレヨガ Lina ★★	12 : 00~13 : 00 ボディコンディショニング michiko ★★	12 : 00~13 : 00 シェイプアップヨガ Sai ★★★		12 : 00~13 : 00 ピラティス Aoi ★★	12 : 00~13 : 00 リフレッシュヨガ Tomoko ★★	12 : 00~13 : 00 アロマリラックスヨガ michiko ★
12:30						
13:00						
13:30 13 : 30~14 : 30 ピューティーヨガ Ayano ★	13 : 30~14 : 30 フローヨガ ゆきこ ★★	13 : 30~14 : 30 ビギナーヨガ ゆうほ ★		13 : 30~14 : 30 リラックスヨガ Emi ★	13 : 30~14 : 30 やさしいパワーヨガ ゆきこ ★★	温活タイム
14:00						
14:30						
15:00 15 : 00~16 : 00 アロマベーシックヨガ Ayano ★★	15 : 00~16 : 00 アロマビギナーヨガ ゆきこ ★	15 : 00~16 : 00 ボディメイクヨガ ゆうほ ★★		15 : 00~16 : 00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	温活タイム	
15:30						
16:00						
16:30 温活タイム	温活タイム	温活タイム		温活タイム		
17:00						
17:30						
18:00						
18:30 18 : 30~19 : 30 ストレッチングヨガ ai ★	18 : 30~19 : 30 週替わりレッスン ★★	18 : 30~19 : 30 やさしい アロマデトックスヨガ MAIKA ★		18 : 30~19 : 30 フローヨガ ai ★★	18 : 00~19 : 00 冷えむくみ改善ヨガ ayaka ★	18 : 00~19 : 00 アロマデトックスヨガ Emi ★★
19:00						
19:30						
20:00 20 : 00~21 : 00 パワーヨガ ai ★★★	20 : 00~21 : 00 週替わりレッスン ★	20 : 00~21 : 00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★		20 : 00~21 : 00 ビギナーヨガ ai ★	21 : 30 CLOSE	21 : 30 CLOSE
20:30						
21:00						
21 : 30 CLOSE	21 : 30 CLOSE	21 : 30 CLOSE		21 : 30 CLOSE		

休
館
日

※赤文字は変更箇所です

※全てのレッスンは定員60名です。

※レッスン開始5分前までにチェックインをお願いいたします。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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。

※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クカーオに入れください。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。