

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 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 ★★
12:00 コアートレヨガ 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 ★
13:30 ビューティーヨガ 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
15:00 アロマベージュヨガ 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	
温活タイム	温活タイム	温活タイム		温活タイム	16:30~17:30 アロマストレッチングヨガ ayaka ★	16:30~17:30 ビギナーピラティス Emi ★
18:30 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 ★★
20:00 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 ★	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE		

休館日

※赤字は変更箇所です

※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カーにお入れください。
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。