

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 5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 リラックスヨガ Sai ★	休館日	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 骨盤コンディショニングヨガ 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 肩こり・腰痛改善ヨガ Tomoko ★★	12:00~13:00 アロマリラックスヨガ michiko ★
12:30							
13:00							13:00 温活タイム
13:30 13:30~14:30 ビューティーヨガ Ayano ★	13:30~14:30 デトックスヨガ 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 ★★	
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 ベーシックヨガ 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					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 ★	
17:30							
18:00					18:00~19:00 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:00~19:00 アロマデトックスヨガ Emi ★★	
18:30 18:30~19:30 ビギナーヨガ ai ★	18:30~19:30 リフレッシュヨガ ayaka ★★	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 ★★			
19:00							
19:30					19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	
20:00 20:00~21:00 パワーヨガ ai ★★★	20:00~21:00 リラックスヨガ ayaka ★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★		20:00~21:00 ビューティーヨガ ai ★			
20:30							
21:00							
21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE			

※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。