

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 8月1日～15日 スタジオスケジュール

8月1日(土)		8月2日(日)		8月3日(月)		8月4日(火)		8月5日(水)		木		8月7日(金)		8月8日(土)		8月9日(日)		8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		木		金		8月15日(土)		8月15日(日)				
10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN				10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		山の日 10:00 OPEN		10:00 OPEN						10:00 OPEN		10:00 OPEN				
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 バレエストレッチ michiko ★★	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 リラククスヨガ 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 ★★	10:30～11:30 やさしい アロマフローヨガ Lina ★	10:30～11:30 未定	10:30～11:30 リラククスヨガ Sai ★							10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 バレエストレッチ michiko ★★									
11:30	スクリーンレッスン										スクリーンレッスン																							
12:00	12:00～12:30 免疫ヨガ ★★	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★	12:00～13:00 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★	12:00～13:00 コンディショニング ピラティス michiko ★★	12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★★							12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 全身ストレッチヨガ★ 12:35～13:05 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★	12:00～13:00 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★	12:00～13:00 未定	12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★★							12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★									
12:30	12:35～13:05 シェイプアップヨガ ★★★			スクリーンレッスン												13:00～13:30 温活タイム	スクリーンレッスン																	
13:00			13:00～13:30 温活タイム													13:30～14:00 筋トレエクササイズ ★★	スクリーンレッスン				13:00～13:15 温活タイム											13:00～13:30 温活タイム		
13:30	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★			13:30～14:00 筋トレエクササイズ ★★	スクリーンレッスン				13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★			13:30～14:30 フローヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 ビギナーヨガ★ 14:05～14:35 免疫ヨガ ★★	スクリーンレッスン		13:30～14:30 リラククスヨガ Emi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	スクリーンレッスン		13:30～14:00 免疫ヨガ ★★	スクリーンレッスン		13:15～13:45 シェイプアップヨガ ★★★	スクリーンレッスン		13:30～14:30 未定 ★	スクリーンレッスン		13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 全身ストレッチヨガ★ スクリーンレッスン				
14:00																																		
14:30																																		
15:00																																		
15:30																																		
16:00																																		
16:30																																		
17:00																																		
17:30																																		
18:00																																		
18:30																																		
19:00																																		
19:30																																		
20:00																																		
20:30																																		
21:00																																		

※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。
※スクリーンレッスンはノーカウント、出入り自由です。
(スクリーンレッスンだけに参加される場合は1回分としてカウントされます)

※ 緑枠はスクリーンレッスンです