

# CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE

## カルド三軒茶屋 9月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00						9:00~10:00 デトックスヨガ 週替わり代行 ★★	9:00~10:00 アロマ ストレッチングヨガ はま ★	9:00	
9:30								9:30	
10:00								10:00	
10:30	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ はま ★	10:30~11:30 デトックスヨガ 美嘉 ★★	10:30~11:30 ヒーリングヨガ Mari ★	10:30~11:30 月ヨガ TOMOKO ★★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ YUUKI ★★	10:30~11:15 アロマ ヒーリングヨガ MAMIE ★	10:30~11:30 ヴィンヤサ フローヨガ はま ★★★	10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
12:00	12:00~13:00 やさしい パワーヨガ はま ★★	12:00~13:00 ビギナー ピラティス 辻陽子 ★	12:00~13:00 ヴィンヤサ フローヨガ Mari ★★★	12:00~13:00 アロマ ピュウティーヨガ TOMOKO ★	12:00~13:00 アロマ ストレッチングヨガ YUUKI ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ MAMIE ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ 美嘉 ★	12:00	
12:30								12:30	
13:00								13:00	
13:30	13:30~14:30 ビギナーヨガ mika ★	13:30~14:30 パワーヨガ 辻陽子 ★★★	13:30~14:30 アロマ ストレッチ 辻陽子 ★	13:30~14:30 シェイプアップ ヨガ 愛里 ★★★	13:30~14:30 フローヨガ はま ★★		13:30~14:30 リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	13:30	
14:00						14:00~15:00 ビギナーヨガ YUUKI ★		14:00	
14:30								14:30	
15:00	15:00~16:00 シェイプアップ ヨガ mika ★★★	15:00~16:00 ピュウティーヨガ YUUKI ★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ 辻陽子 ★★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 愛里 ★	15:00~16:00 ピュウティーヨガ はま ★		15:00~16:00 ビギナーヨガ Kaori ★	15:00	
15:30						15:30~16:30 ボディメイクヨガ YUUKI ★★		15:30	
16:00								16:00	
16:30		16:30~17:30 筋線ローラーほくし& コンディショニング Mariko ★		16:30~17:30 ベーシックヨガ 楓 ★★			16:30~17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30	
17:00								17:00	
17:30						17:30~18:30 リラクソスヨガ kayo ★		17:30	
18:00	18:00~19:00 ストレッチング ヨガ MEU ★	18:15~19:15 デトックスヨガ Sawa ★★	18:15~19:00 フローヨガ 愛里 ★★	18:15~19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★	18:15~19:00 やさしい デトックスヨガ SACHIKO ★		18:00~19:00 陰ヨガ TOMOKO ★	18:00	
18:30								18:30	
19:00						19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ kayo ★★★		19:00	
19:30	19:30~20:30 フローヨガ MEU ★★	19:45~20:30 アロマ ピュウティーヨガ Sawa ★	19:30~20:30 ビギナーヨガ 愛里 ★	19:45~20:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★	19:30~20:30 パワーヨガ SACHIKO ★★★		19:30 閉館	19:30	
20:00								20:00	
20:30						20:30 閉館		20:30	
21:00	IR変更 21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ 週替わり代行 ★	21:00~22:00 ボディメイクヨガ Saya ★★	21:00~22:00 ベーシックヨガ しま ★★	21:00~22:00 ピュウティーヨガ kazumi ★	21:00~22:00 アロマ リラクソスヨガ kazumi ★	<b>《9月休館日のお知らせ》</b> 6日(土) 16日(火) 26日(金) 31日(火)		21:00	
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30	

- ※全てのレッスンは定員45名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。  
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。  
 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。  
 ※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**途中入室はお断り**しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。  
 ※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。

★は強度、難易度を示しています

