

CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE
カルド三軒茶屋 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						9：00～10：00 週替わり レッスン ★★	内容変更	9:00
9:30							9：00～10：00 ストレッチングヨガ はま ★	9:30
10:00	内容変更		内容変更		内容変更			10:00
10:30	10：30～11：30 アロマやさしい 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 ヴィンヤサ フローヨガ Mari ★★★	10：30～11：30 月ヨガ TOMOKO ★★	10：30～11：30 アロマ ストレッチングヨガ 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		内容変更	内容変更		内容変更			11:30
12:00	12：00～13：00 やさしい パワーヨガ はま ★★	12：00～13：00 やさしい フローヨガ 辻陽子 ★	12：00～13：00 ヒーリングヨガ Mari ★	12：00～13：00 アロマ ビューティーヨガ TOMOKO ★	12：00～13：00 ボディメイクヨガ 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	内容変更						内容変更	13:00
13:30	13：30～14：30 やさしい フローヨガ 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 アロマ 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 ビューティーヨガ 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 ビューティーヨガ 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		15名定員						16:00
16:30		16：30～17：30 筋膜ローラーほぐし& 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 リラックスヨガ kayo ★		17:30
18:00	18：00～19：00 ストレッチング ヨガ MEU ★	内容変更			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		18：15～19：15 アロマ 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 ★				18:30
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 ★★	内容変更	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		19：45～20：30 ビューティーヨガ Sawa ★						20:00
20:30						20：30 閉館		20:30
21:00	21：00～22：00 週替わり レッスン ★	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 ビューティーヨガ kazumi ★	21：00～22：00 アロマ リラックスヨガ kazumi ★	10月休館日の お知らせ 6日（月）16日（木） 26日（日）31日（金）		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、また時間外利用料は1,980円(税込)と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退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。
※バスタオルは折らずに床に敷いてご利用下さい。

★は強度、難易度を示しています