

CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE

カルド三軒茶屋 11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 ★★	9:00~10:00 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 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								11:30
12:00	12:00~13:00 やさしい パワーヨガ はま ★★	12:00~13:00 ストレッチング ヨガ 美嘉 ★	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						時間変更		13:00
13:30	13:30~14:30 やさしい フローヨガ mika ★	13:30~14:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	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 ビギナーヨガ YUUKI ★	13:30~14:30 アロマ リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	13:30
14:00								14:00
14:30						時間変更		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 ボディメイクヨガ YUUKI ★★	15:00~16:00 ビギナーヨガ Kaori ★	15:00
15:30								15:30
16:00		週替わり変更				時間変更		16:00
16:30		16:30~17:30 週替わり スタッフ ★		16:30~17:30 ベーシックヨガ 楓 ★★		16:30~17:30 リラックスヨガ kayo ★	16:30~17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30
17:00								17:00
17:30						時間変更		17:30
18:00	18:00~19:00 ストレッチング ヨガ MEU ★	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 ★	18:15~19:00 やさしい デトックスヨガ SACHIKO ★	18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ kayo ★★★	18:00~19:00 陰ヨガ TOMOKO ★	18:00
18:30								18:30
19:00						時間変更		19:00
19:30	19:30~20:30 フローヨガ MEU ★★	19:45~20:30 ビューティーヨガ 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 閉館	19:30
20:00								20:00
20:30								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 ★	11月休館日の お知らせ 6日(木) 16日(日) 26日(水) 30日(日)		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。

★は強度、難易度を示しています

※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に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。