

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE

カルド大森 1月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					8:30 開館 ※担当者変更	
9:00					9:00～10:00 ストレッチングヨガ ★ 担当者週替わり	9:00
9:30						9:30
10:00	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館		10:00 開館
10:30	※NEWインストラクター 10:30～11:30 リフレッシュヨガ ★ 光	10:30～11:30 ピギナーヨガ ★ YUMIKO	10:30～11:30 リラックスヨガ ★ ERI	10:30～11:30 ベーシックヨガ ★★ 星野 ゆり	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ ★ yuna	10:30～11:15 ビューティーヨガ ★ AKIKO
11:00					10:30～11:30 やさしいパワーヨガ ★★ Tomoko	11:00
11:30						11:30
12:00	※NEWインストラクター 12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ ★ 光	※内容変更 12:00～13:00 ピラティス ★★ YUMIKO	※内容変更 12:00～13:00 ボディ コンディショニングヨガ ★★ Yoshino	12:00～13:00 やさしいフローヨガ ★ eri	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ yuna	12:00
12:30					12:00～13:00 ビューティーヨガ ★ Tomoko	11:45～12:45 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ AKIKO
13:00						13:00
13:30	温活タイム 13:00～14:00	※NEWインストラクター 13:30～14:30 パワーヨガ ★★★ MEU		13:30～14:30 シェイプアップヨガ ★★★ 西澤 沙織		13:30
14:00					14:00～15:00 骨盤 コンディショニングヨガ ★★ hana	14:00
14:30					14:00～15:00 やさしいフローヨガ ★ 佐々木 茜	13:15～14:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ momo
15:00	※担当者・内容・時間変更 15:00～16:00 ベーシックヨガ ★★ 優花	15:00～16:00 リラックスヨガ ★ YUCA	14:30～15:30 デトックスヨガ ★★ chie	15:00～16:00 ピギナーヨガ ★ 西澤 沙織		15:00
15:30					15:30～16:30 姿勢改善ヨガ ★★ 佐々木 茜	14:45～15:45 ストレッチングヨガ ★ momo
16:00						16:00
16:30	温活タイム 16:00～17:30	温活タイム 16:00～17:30	温活タイム 15:30～17:30	16:00～17:00 ビューティーヨガ ★ hiroko	温活タイム 16:30～17:00	※NEWインストラクター 16:30～17:30 やさしいパワーヨガ ★★ Ryoko
17:00						17:00
17:30					17:00～18:00 温活タイム	17:30
18:00	ボール使用クラス 18:15～19:15 ボディメンテナンス ★ eri	18:00～19:00 フローヨガ ★★ HARU	18:00～19:00 ヒーリングヨガ ★ しずか	～75分～アロマ使用 18:30～19:45 アロマ リラックスヨガ ★ TSUBAKI	17:30～18:30 陰ヨガ ★ リシン	※NEWインストラクター 18:00～18:45 Beat Shape ★★ Ryoko
18:30						18:30
19:00					18:45～19:45 デトックスヨガ ★★ YUCA	19:30 閉館
19:30						19:30 閉館
20:00	19:45～20:30 ストレッチングヨガ ★ eri	19:30～20:30 ビューティーヨガ ★ 伊東尚美	19:30～20:30 陰陽ヨガ ★★ しずか			
20:30				20:15～21:15 ウーマンライフヨガ ★★ リシン		
21:00	21:00～22:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ ★★ 佐藤 由美子	21:00～22:00 ベーシックヨガ ★★ 佐々木 茜	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ ★ IZUMI		20:30～21:30 ピギナーヨガ ★ YUCA	
21:30						
22:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	

《1月休館日のお知らせ》
1日(水)～4日(日)
16日(金)
26日(月)
31日(土)
※1/6(火)は特別営業日です。



LINE

※全てのレッスンは定員50名です。

※スタジオはクッションフロアとなっております。バスタオルを敷いてご利用下さい。

※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、ご契約プランと該当の料金をご確認ください。

※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。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。