

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
カルド大泉学園店 12月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00					9:00～10:00 モーニングヨガ ミヤコ★	9:00～10:00 モーニングヨガ moeko★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ kaori★★	9:00
9:30								9:30
10:00					10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10	10:00
10:30	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Fuyuko★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾★★	10:30～11:30 アロマ ビギナーピラティス Tamaki★	10:30～11:30 デトックスヨガ YOKO★★	10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ MIKI★	10:30～11:30 フローヨガ AKI★★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ kaori★	10:30
11:00								11:00
11:30	11:30～12:00	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30
12:00								12:00
12:30		12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ 根岸綾★	12:00～13:00 bodyART ～ボディアート～ Tamaki★★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ 鷺谷直子★	12:00～13:00 骨盤調整ヨガ MIKI★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ つぐは★★★	12:00～13:00 ビギナーピラティス 久美子★	12:30
13:00	13:00～14:00 リラックスヨガ AKI★	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:15	13:00～13:30	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00
13:30		13:30～14:30 ボディメイクヨガ Hiroko★★	13:30～14:30 ビューティーヨガ きらゆうこ★	13:45～14:45 やさしいパワーヨガ 鷺谷直子★★		13:30～14:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★	13:30
14:00	14:00～14:45	14:30～14:40	14:30～15:00	14:45～15:30	14:00～15:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo★★	14:30～14:40	14:30～15:00	14:00
14:30					15:00～15:10			14:30
15:00		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Hiroko★	15:30～16:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ★★		15:30～16:30 陰ヨガ masayo★	15:00～16:00 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ★★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つぐは★	15:00
15:30	15:15～16:15 アロマ ベーシックヨガ Natsumi★★			16:00～17:00 ピラティス kaori★★		16:00～16:10		15:30
16:00		16:00～17:45	16:30～18:00	17:00～17:45	16:30～17:30	16:30～17:30 ストレッチングヨガ 久美子★	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つぐは★★	16:00
16:30	16:15～17:30					17:30～17:40		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:15～19:15 テンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾★★★	18:15～19:00 ベーシックヨガ さおり★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ 久美子★	18:15～19:15 ストレッチングヨガ SEILA★	↓担当者変更 18:30～19:30 フローヨガ SHOKO★★	18:00～19:00 ピラティス 宮崎玲子★★	18:00～18:30	18:00
18:30		19:00～19:10		19:15～19:25			19:00 閉館	18:30
19:00	19:15～19:25		19:30～19:40		19:30～19:40	19:30 閉館		19:00
19:30		19:30～20:30 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ★	20:00～21:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子★★	19:45～20:45 パワーヨガ SEILA★★★	↓担当者変更 20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ SHOKO★	《営業時間のお知らせ》 (月)(火)(木)10:00～22:30 (水)10:00～22:00 (金)8:30～22:00 (土)8:30～19:30 (日)(祝)8:30～19:00 《休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金)30日(火) 31日(水)		19:30
20:00	19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち★	20:30～20:40						20:00
20:30	20:30～20:40							20:30
21:00	21:00～22:00 ピラティス 遊部みゆち★★	21:00～22:00 ヒーリングヨガ ミヤコ★	21:00～21:30	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ KEI★★	21:00～21:30			21:00
21:30								21:30
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:00 閉館	22:30 閉館	22:00 閉館			22:00
22:30								22:30

★ 初級クラス
★★ 中級クラス
★★★ 上級クラス

※全てのレッスンは定員56名です。

※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)※プラチナ会員様を除く、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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

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

※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。