CALDO NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド西葛西 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT
10:30	10:30〜11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	10:30〜11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30〜11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	10:30〜11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★	10:30〜11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30〜11:30 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:30〜11:30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★
11:00							
11:30		ゆるHOT		ゆるHOT			
12:00	12:00〜12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★	11:45〜12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★	12:00〜12:45 ビューティーヨガ SATOKA ★	11:45〜12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★	12:00〜12:45 リラックスヨガ 内田 あつこ ★	12:00〜12:45 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	12:00〜13:00 ビギナーヨガ MIWA ★
12:30							
13:00	12:45〜13:15	12:45〜13:45	12:45〜13:45	12:45〜13:45	12:45〜13:45		
13:30						13:15〜14:15 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★	ゆるHOT 13:30〜14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★
14:00							
14:30	14:30〜15:30 ピラティス Kanae ★★	ゆるHOT			ゆるHOT	ゆるHOT	
15:00		15:00〜16:00 ストレッチング ヨガ SATOKA ★	15:00〜16:00 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	15:00〜15:45 リラックスヨガ mayu ★	15:00〜16:00 ボディメイクヨガ MIWA ★★	14:45〜15:45 ビギナーヨガ 週替わりIR ★	15:00〜16:00 週替わりレッスン 週替わりIR ★〜★★★
15:30				15:45〜16:00			
16:00	16:00〜16:45 陰ヨガ Kanae ★		ゆるHOT				
16:30		16:30〜17:15 フローヨガ SATOKA ★★	16:30〜17:15 肩こり腰痛改善ヨガ 開沼美樹 ★★	16:30〜17:30 ベーシックヨガ mayu ★★	16:30〜17:15 やさしいフローヨガ MIWA ★	16:30〜17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	16:30〜17:30 アロマストレッチングヨガ SATOKA ★
17:00	16:45〜17:30		17:15〜17:30		17:15〜17:30		
17:30							
18:00	ゆるHOT IR変更 18:00〜18:45 やさしいパワーヨガ mimi ★★				ゆるHOT		
18:30	18:45〜19:00	18:15〜19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ AI ★★	18:15〜19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00〜19:00 ウーマンライフ ヨガ MASAKI ★★	18:00〜19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:00〜19:00 ビューティヨガ 小林 ★	18:00〜19:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★
19:00							
19:30	19:30〜20:30 コアトレヨガ 小林 ★★	ゆるHOT	19:30〜20:30 陰ヨガ Kanae ★	IR変更	19:30〜20:30 ストレッチングヨガ YURI ★	20:00 閉館	20:00 閉館
20:00		19:45〜20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★		19:45〜20:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★			
20:30							
21:00	21:00〜22:00 ビューティーヨガ 小林 ★	21:15〜22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	21:00〜22:00 アロマKaQiLa 〜美姿勢〜 UTAKO ★★	IR変更 21:00〜22:00 リラックスヨガ Kanae ★	21:00〜22:00 骨盤コンディショニングヨガ 石川美幸 ★★		
21:30							
22:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館		

「ゆるHOT」とあるクラスは〈36〜38℃〉のクラスとなります。

《8月休館日のお知らせ》
6日（水）15日（金）16日（土）
26日（火）31日（日）

LINEで
スケジュール
配信中

★ 初心者向け
★★ 初中級・初心者の方も参加可
★★★ 上級者向け
温活タイム

※全てのレッスンは定員60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。*
※バスタオルを敷いてご利用下さい。