

CALDO NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE

カルド西葛西 9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	ゆるHOT		ゆるHOT			
11:30						
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
14:00						13:30～14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★
14:30 14:30～15:30 ピラティス Kanae ★★	ゆるHOT			ゆるHOT	ゆるHOT	※ヨガではありません
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 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	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 ビューティーヨガ 小林 ★	18:00～19:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★★
18:30 18:45～19:00						
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 ★	19:45～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★	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 ★					
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 ★★	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 ★★	《9月休館日のお知らせ》 5日(金)6日(土)7日(日) 30日(火) 《特別営業日》 16日(火) 26日(金)	
21:30						
22:00 23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	LINEで スケジュール 配信中 	

「ゆるHOT」とあるクラスは(36～38℃)のクラスとなります。

※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。

- ★ 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