

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 11月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						09:00~10:00 ビギナーヨガ しずか ★	09:00~10:00 ベーシックヨガ Michie ★★	9:00
9:30	09:30~10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★	09:30~10:30 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★	09:30~10:30 ピューティーヨガ Shige ★	09:30~10:30 リラックスヨガ Mayu ★	09:30~10:30 ピラティス IZUMI ★★			9:30
10:00								10:00
10:30						10:30~11:30 リフレッシュヨガ しずか ★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★	10:30
11:00	11:00~12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★	11:00~12:00 ビギナーヨガ chihiro ★	11:00~12:00 ボディメイクヨガ Shige ★★	11:00~12:00 ベーシックヨガ Kaoru ★★	11:00~12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★			11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00			アロマ使用	↓お貸しします★ テニスボール使用		13:00~14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	13:00~14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	13:00
13:30	13:30~14:30 ピューティーヨガ Mari ★	13:30~14:30 やさしい フローヨガ aki ★	13:30~14:30 リフレッシュヨガ mayu ★★	13:30~14:30 姿勢改善ヨガ Akari ★★	13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ Harumi ★			13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	プラネタリウム使用					15:00~16:00 ボディメイクヨガ 築地 サヤカ ★★	14:45~15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★	15:00
15:30	15:15~16:15 デトックスヨガ Asami ★★	15:15~16:15 やさしい パワーヨガ aki ★★	15:15~16:15 ビギナーヨガ mayu ★	15:15~16:15 やさしい フローヨガ Akari ★	15:15~16:15 アナトミック 骨盤ヨガ Harumi ★★			15:30
16:00								16:00
16:30						16:30~17:30 やさしい フローヨガ 築地 サヤカ ★	2ヶ月限定★ 16:30~17:30 姿勢改善ヨガ Fujio ★★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00			フェイスタール使用			18:00~19:00 ピラティス IZUMI ★★	2ヶ月限定★ 18:00~19:00 ヒーリングヨガ Fujio ★	18:00
18:30	18:00~19:00 リラックスヨガ Mayu ★	18:00~19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★	18:00~19:00 ストレッチングヨガ Mari ★	18:45~19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45~19:45 リラックスヨガ Akari ★			18:30
19:00								19:00
19:30	19:30~20:30 ベーシックヨガ Mayu ★★	19:30~20:30 やさしい デトックスヨガ Fujio ★	19:30~20:30 ピューティーヨガ 村田 安希子 ★			20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00						《11月休館日のお知らせ》 ▼5日(水)▼15日(土) ▼25日(火)▼30日(日) 3日(月)・23日(日)・24日(月)は 祝日営業日 《営業時間》 平日 9:00~22:30 土・日・祝 8:30~20:00 ※お手続きは閉館の1時間前まで 全クラス 室温40℃ 湿度55% 入門:★ どなたでも安心 初中級:★★ 初めての方でも可 上級:★★★ 上級者向け		20:00
20:30				20:30~21:30 ヒーリングヨガ mayuko ★	20:30~21:30 ボディコンディショニング ヨガ Akari ★★			20:30
21:00	21:00~22:00 ビギナーヨガ HARUKA ★	21:00~22:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	21:00~22:00 姿勢改善ヨガ 村田 安希子 ★★					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40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)、時間外利用料は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15分前となっております。

※インストラクターの体調不良や交通機関の影響等により休講になる場合がございます。

※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や私用による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。

