

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE

カルド相模大野 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00				NEW!! 担当者・内容変更		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 ビューティーヨガ Shige ★	09:30～10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★			9:30
10:00				NEW!! 担当者・内容変更				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 リラックスヨガ aki ★	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★			11:00
11:30								11:30
12:00	2026年1月5日(月)は特別営業日です！通常通り営業いたします♪							12:00
12:30								12:30
13:00	NEW!! 担当者・内容変更	NEW!! 担当者・内容変更	アロマ使用	↓お貸出します★ 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 やさしい フローヨガ HARUKA ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Mari ★	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	NEW!! 担当者・内容変更	NEW!! 担当者・内容変更						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 薬地 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 肩こり・腰痛 改善ヨガ HARUKA ★★	15:15～16:15 デトックスヨガ Asami ★★	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							NEW!! 担当者・内容変更	16:00
16:30						16:30～17:30 やさしい フローヨガ 薬地 サヤカ ★	16:30～17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★	16:30
17:00								17:00
17:30			フェイスタオル使用				NEW!! 担当者変更	17:30
18:00	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 Fujie ★★★	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 ★	18:00～19:00 ピラティス IZUMI ★★	18:00～19:00 ヒーリングヨガ Mayu ★	18:00
18:30								18:30
19:00	NEW!! 担当者・内容変更							19:00
19:30	19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Fujie ★	19:30～20:30 ビューティーヨガ 村田 安希子 ★					19:30
20:00						20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	NEW!! 担当者変更			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 ★★	《1月休館日のお知らせ》 ▼15日(木)▼25日(日) ▼31日(土) 2026年1月5日(月)は 特別営業日です☆彡 《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		20:30
21:00	21:00～22:00 ビギナーヨガ MAMIE ★	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	全クラス 室温40℃ 湿度55% 入門:★ どなたでも安心 初中級:★★ 初めてのの方も可 上級:★★★ 上級者向け		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。

