

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE

カルド志木 9月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	土	日	
10:00							10:00
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ masayo ★★★	10:30～11:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYUMI ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ ACO ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ あすか ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ kotoho ★	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00	12:00～13:00 ビギナーヨガ masayo ★	12:00～13:00 ボディメイク ピラティス AYUMI ★★	12:00～13:00 アロマ ヒーリングヨガ MANA ★	12:00～13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ yasuko ★★	12:15～13:15 ビギナーヨガ あすか ★	12:15～13:15 リフレッシュヨガ kotoho ★★	12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30～14:30 陰ヨガ MIYUKI ★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ACO ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ yasuko ★			13:30
14:00					14:00～15:00 シェイプアップ ヨガ 住吉 千恵美 ★★★	14:00～15:00 ストレッチング ヨガ 住吉 千恵美 ★	14:00
14:30							14:30
15:00	15:00～16:00 リラックスヨガ ANNA ★	15:15～16:15 ビューティーヨガ MIKI ★	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ ACO ★	15:15～16:15 ピラティス みっこ ★★			15:00
15:30							15:30
16:00					15:45～16:45 ビューティーヨガ 住吉千恵美 ★	15:45～16:45 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30					↓ 9月短期担当		17:30
18:00	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ MIKI ★	18:00～19:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 小林 亜希 ★★	18:00～19:00 パワーヨガ MASAKI ★★★	18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★	17:30～18:30 ベーシックヨガ akari ★★	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	18:00
18:30							18:30
19:00					19:30 閉館	19:30 閉館	19:00
19:30	19:30～20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30～20:30 アロマ リラックスヨガ Ree ★	19:30～20:30 ビギナーヨガ MASAKI ★	19:30～20:30 シェイプアップ ヨガ 辻 陽子 ★★★	休館日：毎週金曜日		19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00	21:00～22:00 ストレッチング ヨガ yasuko ★	21:00～22:00 週替わり ★★	21:00～22:00 フローヨガ norico ★★	21:00～22:00 ビギナーヨガ 辻 陽子 ★	強度 ★…初級クラス ★★…中級クラス ★★★…上級クラス		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

※全てのレッスンは定員48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。