

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE

カルド志木 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	土	日
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 ★
11:00						
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 リフレッシュヨガ kotoho ★★
12:30					12:15～13:15 ビギナーヨガ あすか ★	
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 ★		
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 ★
14:30						
15:00	15:00～16:00 リラックスヨガ ANNA ★	↓期間限定！ カテゴリー変更 15:15～16:15 パワーヨガ 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 ★★		
15:30						
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 ★★
16:30						
17:00						
17:30					↓担当者変更 17:30～18:30 週替わり ★★	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★
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 ★		
18:30						
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 ★★★		
20:00						
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 ★		
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

休館日：毎週金曜日

強度

★…初級クラス
★★…中級クラス
★★★…上級クラス

※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。