

CALDO ESAKA STUDIO TIMETABLE

カルド江坂 7月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:30						8:30~9:30 ストレッチング ヨガ Chii ★	8:30~9:30 デトックスヨガ 淡川 麻智枝 ★★
9:00							
9:30							
10:00						10:00~11:00 ピラティス Chii ★★	10:00~11:00 アロマ陰ヨガ sasha ★
10:30	10:30~11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ Naoko ★★	10:30~11:30 ピラティス 安田 葉子 ★★	10:30~11:30 アロマ ビューティーヨガ INARI ★	10:30~11:30 リラックスヨガ Fumi ★			
11:00							
11:30						11:30~12:30 リラックスヨガ 清水 彩生 ★	11:30~12:30 週替わりレッスン ★~★★
12:00	12:00~13:00 アロマ ストレッチングヨガ Naoko ★	12:00~13:00 ビギナーヨガ まあこ ★	12:00~13:00 ボディコンディショ ニングヨガ INARI ★★	12:00~12:45 やさしい パワーヨガ Fumi ★★		12:30~13:00	12:30~13:00
12:30				12:45~13:00			
13:00							
13:30	13:30~14:30 ボディメイクヨガ Nori ★★	13:30~14:30 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング60 Naomi ★ ※定員20名※	13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ みさと ★	13:30~14:30 ヴァンヤサ フローヨガ Aya ★★★		14:00~15:00 ボディコンディショ ニングヨガ yummy ★★	14:30~15:30 ビギナーヨガ MITSUYO ★
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	14:30~17:30	14:30~17:30	14:30~17:30	14:30~17:30		15:45~16:45 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	16:00~17:00 ベーシックヨガ MITSUYO ★★
16:30							
17:00							
17:30						17:30~18:15 ダイエット ボクシング YU-RI ★★★	17:30~18:30 週替わりレッスン ★~★★
18:00		18:05~18:50 姿勢改善 ピラティス INARI ★★	18:15~19:00 ベーシックヨガ 原 ももこ ★★	18:05~18:50 アロマ週替わり レッスン ★			18:30~19:00
18:30	18:15~19:00 やさしい パワーヨガ Naomi ★★						
19:00		19:10~20:10 リフレッシュヨガ 清水 彩生 ★★	19:30~20:30 アロマ リラックスヨガ 原 ももこ ★	19:10~20:10 ピラティス MITSUYO ★★			
19:30	19:30~20:30 アロマ ビューティーヨガ miki ★					19:30 閉館	19:30 閉館
20:00							
20:30		20:30~21:30 アロマ陰ヨガ 清水 彩生 ★		20:30~21:30 ビギナーヨガ MITSUYO ★			
21:00	21:00~22:00 シェイプアップ ヨガ miki ★★★		21:00~22:00 フローヨガ sasha ★★				
21:30							
22:00		22:00 閉館		22:00 閉館			
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館				

休館日

＜営業時間＞

月水 10:00~22:30
 火木 10:00~22:00
 土日 8:00~19:30
 祝日 10:00~19:30
 定休日: 毎週金曜日

※祝日・夏季・年末年始等
 営業時間やレッスン内容が
 変更になる事もございます。

＜強度＞

★ 初級
 ★★ 初中級
 ★★★ 中上級

※全てのレッスンは定員50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。