

CALDO ESAKA STUDIO TIMETABLE

カルド江坂 9月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:30					8:30~9:30 アロマ ビューティーヨガ Chii ★	8:30~9:30 ボディメイクヨガ 淡川 麻智枝 ★★
9:00	温活タイムは出入り自由となっておりますので レッスン前後のリラクスタタイムやポーズの練習に是非ご利用ください！					
9:30						
10:00					10:00~11:00 姿勢改善 ピラティス Chii ★★	10:00~11:00 陰ヨガ sasha ★
10:30	10:30~11:30 ムーンサイクルヨガ Naoko ★★	10:30~11:30 デトックスヨガ 安田 葉子 ★★	10:30~11:30 アロマ ストレッチングヨガ INARI ★	10:30~11:30 やさしい フローヨガ Fumi ★		
11:00						
11:30					11:30~12:30 リフレッシュヨガ 清水 彩生 ★★	11:30~12:30 週替わりレッスン ★~★★★
12:00	12:00~13:00 リラックスヨガ Naoko ★	12:00~13:00 アロマ ビギナーヨガ まあこ ★	12:00~13:00 ピラティス 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 アロマやさしい フローヨガ 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 シェイプアップ ヨガ みさと ★★	13:30~14:30 ベーシックヨガ Aya ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ yummy ★	14:30~15:30 ビギナー ピラティス 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 姿勢改善ヨガ 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 ストレッチング ヨガ Rina ★
18:00						
18:30	18:15~19:00 骨盤コンディショ ニングヨガ Naomi ★★	18:05~18:50 ボディメイク 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 ビューティーヨガ 松田 真由美 ★		18:30~19:00
19:00						
19:30	19:30~20:30 アロマ ビギナーヨガ miki ★	19:10~20:10 肩こり腰痛改善 ヨガ 清水 彩生 ★★	19:30~20:30 やさしい デトックスヨガ 原 ももこ ★	19:10~20:10 コアトレヨガ 松田 真由美 ★★	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 アロマ ストレッチングヨガ 週替わりIR★		
21:00	21:00~22:00 ヴィンヤサ フローヨガ miki ★★		21:00~22:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 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。