

CALDO SAIDAIJI STUDIO TIMETABLE

カルド西大寺 10～12月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				休館日				10:00
10:30	10:30～11:30 ボディメイクヨガ 松下 弥生 ★★	NEW 10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ Ann ★	10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ ヨリコ ★★		NEW 10:30～11:30 過替わりレッスン ★	10:30～11:30 アロマ やさしいデトックスヨガ Yukiji ★	10:30～11:30 フローヨガ Kako ★★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ 松下 弥生 ★	NEW 12:00～13:00 ベーシックヨガ Ann ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ ヨリコ ★		NEW 12:00～13:00 過替わりレッスン ★★	12:00～13:00 肩こり腰痛改善ヨガ Yukiji ★★	12:00～13:00 ストレッチングヨガ Kako ★	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～14:30 やさしいフローヨガ Rina ★	NEW 13:30～14:30 ボディコンディショニングヨガ Kako ★★	13:45～14:45 フローヨガ Midori ★★		NEW 13:30～14:30 ビギナーヨガ 松下 弥生 ★	13:30～14:30 【ゆるHOT】 パワーヨガ Ann ★★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ Rina ★★	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:00～16:00 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★	NEW 15:00～16:00 ビューティーヨガ Kako ★	15:15～16:15 ヒーリングヨガ Midori ★		15:00～16:00 【ゆるHOT】 シェイプアップヨガ 松下 弥生 ★★★	15:00～16:00 リラックスヨガ Ann ★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ Yukiji ★★★	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						16:30～17:30 デトックスヨガ あや ★★	16:30～17:30 アロマビギナーヨガ Yukiji ★	16:30
17:00			17:00～18:00 ベーシックヨガ satomi ★★					17:00
17:30								17:30
18:00					18:00～19:00 アロマリラックスヨガ Rina ★	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00
18:30	NEW 18:30～19:30 リフレッシュヨガ Ann ★★	18:15～19:15 【ゆるHOT】 ヴィンヤサフローヨガ Midori ★★★	18:45～19:45 ストレッチングヨガ satomi ★			★は強度・難度を示します。 ご参加の際ご参考下さい。 ★……………初級 ★★……………初級～中級 ★★★………中級～上級 【営業時間】 月火金：10:00～21:30 （お手続きは20:30まで） 水：10:00～22:30 （お手続きは21:30まで） 土日祝：10:00～18:00 （お手続きは17:00まで） 定休日：毎週木曜日 HOT⇒40℃前後 ゆるHOT⇒36℃～38℃		18:30
19:00								19:00
19:30					NEW 19:45～20:45 冷えむくみ改善ヨガ Rina ★★			19:30
20:00	NEW 20:00～21:00 ビギナーヨガ Ann ★	19:45～20:45 アロマリラックスヨガ Midori ★						20:00
20:30								20:30
21:00			20:45～21:45 フローヨガ Rina ★★					21:00
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館			21:30
22:00								22:00
22:30			22:30 閉館					22:30

※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に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。