

CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE
カルド草津滋賀 9月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							【3ヵ月限定枠！】	9:00
9:30							9:00～10:00 やさしいフローヨガ Sai ★	9:30
10:00								10:00
10:30	10:30～11:30 ベーシックヨガ Sai ★★	10:30～11:30 ビギナーピラティス Aoi ★	10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ haruka ★		10:30～11:30 アロマリフレッシュヨガ NAO ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Lina ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Sai ★★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ YUMI ★★★	12:00～13:00 アロマ 肩こり・腰痛改善ヨガ NAO ★★	12:00～13:00 やさしいパワーヨガ Aki ★★		12:00～13:00 リラックスヨガ seri ★	12:00～13:00 骨盤コンディショニングヨガ Lina ★★	※定員30名※ 12:00～12:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 つくし ★	12:00
12:30							温活タイム 12:45～13:00	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★	13:30～14:30 やさしいフローヨガ NAO ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ Yu ★		13:30～14:30 コアトレヨガ seri ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ あやの ★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ AYA ★★★	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ つくし ★	15:00～16:00 パワーヨガ Sai ★★★	15:00～16:00 デトックスヨガ Lina ★★		15:00～16:00 アロマ ビューティーヨガ Ayano ★	15:00～16:00 アロマパワーヨガ MAIKA ★★★	15:00～16:00 デトックスヨガ MaMi ★★	15:00
15:30								15:30
16:00	温活タイム 16:00～16:30	温活タイム 16:00～16:30	温活タイム 16:00～16:30		温活タイム 16:00～16:30			16:00
16:30						16:30～17:30 ベーシックヨガ MAIKA ★★	16:30～17:30 ビギナーヨガ MaMi ★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★		18:00～19:00 やさしいフローヨガ ai ★			18:00 閉館	18:00 閉館	18:00
18:30		18:30～19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ ゆうは ★			18:30～19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★			18:30
19:00								19:00
19:30	19:30～20:30 パワーヨガ MAIKA ★★★		19:30～20:30 ボディメイクヨガ ai ★★					19:30
20:00		20:00～21:00 リフレッシュヨガ ゆうは ★★			20:00～21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00～22:00 アロマ ビューティーヨガ MAIKA ★		21:00～22:00 ストレッチングヨガ MaMi ★					21:00
21:30		21:30 閉館			21:30 閉館			21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館				【日曜日 営業時間】 8:30～18:00	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**途中入退室は体調不良を除き、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。

※レッスンを途中退室された場合、スタジオへの再入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。*

※スタジオ内はバスタオルやヨガマットを敷いてご利用ください。

※プログラムは変更となる場合もございますので予めご了承ください。

★は強度を示します。
★初級/★★初級～中級/★★★中級～上級