

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 10月-12月スタジオスケジュール

	月	火	水		金	土	日	
	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
10:30	10:30~11:30 やさしいアロマフローヨガ Lina ★	10:30~11:30 ストレッチヨガ michiko ★	10:30~11:30 ヒーリングヨガ Sai ★		10:30~11:30 アロマストレッチ Aoi ★	10:30~11:30 ビギナーヨガ Mami ★	10:30~11:30 バレエストレッチ michiko ★★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00~13:00 骨盤コンディショニングヨガ Lina ★★	12:00~13:00 ボディメイクピラティス michiko ★★	12:00~13:00 パワーヨガ Sai ★★★		12:00~13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00~13:00 デトックスヨガ Mami ★★	12:00~13:00 アロマリラックスヨガ michiko ★	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30~14:30 ベーシックヨガ Ayano ★★	13:30~14:30 やさしいアロマデトックスヨガ ゆきこ ★	13:30~14:30 ビギナーヨガ ゆうほ ★		13:30~14:30 リラックスヨガ Emi ★	13:30~14:30 やさしいパワーヨガ ゆきこ ★★	温活タイム	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:00~16:00 アロマビューティーヨガ Ayano ★	15:00~16:00 フローヨガ ゆきこ ★★	15:00~16:00 ベーシックヨガ ゆうほ ★★		15:00~16:00 ボディメイクヨガ Emi ★★	温活タイム		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	温活タイム	温活タイム	温活タイム		温活タイム			16:30
17:00						16:30~17:30 リラックスヨガ SHIMA ★	16:30~17:30 ビギナーピラティス Emi ★	17:00
17:30								17:30
18:00						18:00~19:00 アロマフローヨガ SHIMA ★★	18:00~19:00 アロマデトックスヨガ Emi ★★	18:00
18:30	18:30~19:30 やさしいデトックスヨガ ai ★	18:30~19:30 ベーシックヨガ リコ ★★	18:30~19:30 アロマビューティーヨガ MAIKA ★		18:30~19:30 姿勢改善ヨガ ayaka ★★			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	20:00~21:00 シェイプアップヨガ ai ★★★	20:00~21:00 やさしいフローヨガ リコ ★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★		20:00~21:00 ビギナーヨガ ayaka ★			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE			

休館日

※全てのレッスンは定員60名です。
 ※レッスン開始5分前までにチェックインをお願いいたします。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※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。