

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 11月-12月スタジオスケジュール

月		火		水		木		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 ストレッチングヨガ michiko ★	10 : 30～11 : 30 ヒーリングヨガ Sai ★	休館日				10 : 30～11 : 30 アロマストレッチ Aoi ★	10 : 30～11 : 30 ビギナーヨガ Tomoko ★	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 Tomoko ★★	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	温活タイム	温活タイム	温活タイム		温活タイム			16:00							
16:30						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 ★	16:30							
17:00								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 週替わりレッスン ★★	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 CLOSE		19:30							
20:00	20 : 00～21 : 00 シェイプアップヨガ ai ★★★	20 : 00～21 : 00 週替わりレッスン ★	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		※赤字は変更箇所です					

休館日

※赤字は変更箇所です

※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。