

CALDO SANGENJAYA STUDIO TIMETABLE

カルド三軒茶屋 7月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
						◆NEW◆	◆NEW◆	
9:00						9:00~10:00 デトックスヨガ 週替わり代行 ★★	9:00~10:00 アロマ リラックスヨガ はま ★	9:00
9:30								9:30
10:00	内容変更						内容変更	10:00
10:30	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ はま ★	10:30~11:30 デトックスヨガ 美嘉 ★★	10:30~11:30 ヒーリングヨガ Mari ★	10:30~11:30 月ヨガ TOMOKO ★★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ YUUKI ★★	10:30~11:15 アロマ ヒーリングヨガ MAMIE ★	10:30~11:30 ヴィンヤサ フローヨガ はま ★★★	10:30
11:00								11:00
11:30						担当・内容変更	内容変更	11:30
12:00	12:00~13:00 やさしい パワーヨガ はま ★★	12:00~13:00 ビギナー ピラティス 辻陽子 ★	12:00~13:00 ヴィンヤサ フローヨガ 辻陽子 ★★★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ TOMOKO ★	12:00~13:00 アロマ ストレッチングヨガ YUUKI ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ MAMIE ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ 美嘉 ★	12:00
12:30								12:30
13:00	内容変更						内容変更	13:00
13:30	13:30~14:30 ビギナーヨガ mika ★	13:30~14:30 パワーヨガ 辻陽子 ★★★	13:30~14:30 アロマ ストレッチ 辻陽子 ★	13:30~14:30 シェイプアップ ヨガ 愛里 ★★★	13:30~14:30 フローヨガ はま ★★		13:30~14:30 リフレッシュヨガ 美嘉 ★★	13:30
14:00						14:00~15:00 ビギナーヨガ YUUKI ★		14:00
14:30			内容変更					14:30
15:00	15:00~16:00 シェイプアップ ヨガ mika ★★★	15:00~16:00 ビューティーヨガ YUUKI ★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ 辻陽子 ★★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 愛里 ★	15:00~16:00 ビューティーヨガ はま ★		15:00~16:00 ビギナーヨガ Kaori ★	15:00
15:30						15:30~16:30 ボディメイクヨガ YUUKI ★★		15:30
16:00		◆NEW◆ 15名定員		◆NEW◆				16:00
16:30		16:30~17:30 筋膜リリースほぐし& コンディショニング Mariko ★		16:30~17:30 ベーシックヨガ 楓 ★★			16:30~17:30 月ヨガ TOMOKO ★★	16:30
17:00								17:00
17:30	内容変更					17:30~18:30 リラックスヨガ kayo ★		17:30
18:00	18:00~19:00 ストレッチング ヨガ MEU ★	内容変更		時間・内容変更			18:00~19:00 陰ヨガ TOMOKO ★	18:00
18:30		18:15~19:15 デトックスヨガ Sawa ★★	18:15~19:00 フローヨガ 愛里 ★★	18:15~19:15 ヒーリングヨガ Sawa ★	18:15~19:00 やさしい デトックスヨガ SACHIKO ★			18:30
19:00						19:00~20:00 シェイプアップ ヨガ kayo ★★★		19:00
19:30	19:30~20:30 フローヨガ MEU ★★	内容変更	19:30~20:30 ビギナーヨガ 愛里 ★	時間・内容変更	19:30~20:30 パワーヨガ SACHIKO ★★★		19:30 閉館	19:30
20:00		19:45~20:30 アロマ ビューティーヨガ Sawa ★		19:45~20:30 ボディメイクヨガ Sawa ★★				20:00
20:30					内容変更	20:30 閉館		20:30
21:00	21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ kaori ★	21:00~22:00 ボディメイクヨガ Saya ★★	21:00~22:00 ベーシックヨガ しま ★★	21:00~22:00 ビューティーヨガ kazumi ★	21:00~22:00 アロマ リラックスヨガ kazumi ★	《7月休館日のお知らせ》 6日(日) 16日(水) 26日(土) 31日(木)		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

※全てのレッスンは定員45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。

★は強度、難易度を示しています