

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ①  
カルド大森 9月後半スタジオスケジュール(16日～23日)

|       | 通常営業<br>10:00 開館                             | 通常営業<br>10:00 開館                                       | 通常営業<br>10:00 開館                               | 通常営業<br>8:30 開館                               | 通常営業<br>10:00 開館                                | 休館日<br>休館日 | 祝日営業<br>10:00 開館                               | 祝日営業<br>10:00 開館                               |
|-------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|       | 9月16日(水)                                     | 9月17日(木)                                               | 9月18日(金)                                       | 9月19日(土)                                      | 9月20日(日)                                        | 9月21日(月)   | 9月22日(火)                                       | 9月23日(水)                                       |
| 9:00  |                                              |                                                        |                                                | 9:00～10:00<br>ストレッチングヨガ<br>★<br>AYAKO         |                                                 |            |                                                |                                                |
| 9:30  |                                              |                                                        |                                                | ★週替わり                                         |                                                 |            |                                                |                                                |
| 10:00 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>リラククスヨガ<br>★<br>ERI           | 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>星野 ゆり                  | 10:30～11:30<br>デトックスヨガ<br>★<br>yuna            | 10:30～11:30<br>やさしいパワーヨガ<br>★★<br>Tomoko      | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>★<br>AKIKO           |            | 10:30～11:30<br>Sound Beat yoga<br>★★★<br>Ryoko | 10:30～11:30<br>リラククスヨガ<br>★<br>ERI             |
| 11:00 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 11:30 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>コンディショニングヨガ<br>★★<br>Yoshino  | 12:00～13:00<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>eri                   | 12:00～13:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★<br>yuna       | 12:00～13:00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>★<br>Tomoko | 12:00～13:00<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>★★<br>AKIKO |            | 12:00～13:00<br>デトックスヨガ<br>★<br>MEU             | 12:00～13:00<br>骨盤<br>トレーニングヨガ<br>★★<br>Yoshino |
| 12:30 |                                              |                                                        |                                                | 温活タイム<br>13:00～13:30                          |                                                 |            |                                                |                                                |
| 13:00 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            | ※強度変更                                          | ※時間・強度変更                                       |
| 13:30 |                                              | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>★★★<br>西澤 沙織               |                                                |                                               | 13:30～14:30<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★<br>momo        |            | 13:30～14:30<br>アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>★★★<br>MEU   | 13:30～14:30<br>ストレッチングヨガ<br>★★★<br>Yoshino     |
| 14:00 | ★代行                                          |                                                        | 14:00～15:00<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>★★<br>hana | 14:00～15:00<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>佐々木 茜        |                                                 |            | ※レモンガラス                                        | 温活タイム<br>14:30～15:00                           |
| 14:30 | 14:30～15:30<br>美ホルモンヨガ<br>★★<br>Ryoko        |                                                        |                                                |                                               | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>★<br>momo           |            | 15:00～16:00<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>寛井 円華         |                                                |
| 15:00 | 温活タイム<br>15:30～16:00                         | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>★<br>西澤 沙織                    |                                                | 15:30～16:30<br>姿勢改善ヨガ<br>★★<br>佐々木 茜          |                                                 |            | 15:30～16:30<br>やさしいパワーヨガ<br>★★★<br>由貴          |                                                |
| 15:30 |                                              | 温活タイム<br>16:00～16:30                                   | 16:00～17:00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>★<br>hiroko  | 温活タイム<br>16:30～17:00                          | 16:30～17:30<br>やさしいパワーヨガ<br>★★<br>Ryoko         |            | 17:00～18:00<br>バランスカアップヨガ<br>★★<br>伊東尚美        | 17:00～18:00<br>リラククスヨガ<br>★<br>由貴              |
| 16:00 |                                              |                                                        | 温活タイム(アロマ)<br>17:00～17:30                      |                                               | 18:00～18:45<br>Beat Shape<br>★★<br>Ryoko        |            | 温活タイム<br>18:00～18:30                           | 温活タイム<br>18:00～18:30                           |
| 16:30 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 17:00 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 17:30 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ビューティーヨガ<br>★<br>由貴           | 18:30～19:45<br>アロマ<br>リラククスヨガ<br>★<br>TSUBAKI<br>(75分) | 18:45～19:45<br>デトックスヨガ<br>★<br>Yoshino         | 19:30 閉館                                      | 19:30 閉館                                        |            | 19:30 閉館                                       | 19:30 閉館                                       |
| 18:30 |                                              |                                                        | ★代行                                            |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 19:00 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 19:30 | 19:30～20:30<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>由貴           | 20:15～21:15<br>ウーマンライフヨガ<br>★★<br>リシン                  | 20:30～21:30<br>ビギナーヨガ<br>★<br>Yoshino          |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 20:00 |                                              |                                                        | ★代行                                            |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 20:30 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>★<br>IZUMI |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 21:30 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 22:00 | 22:00 閉館                                     | 22:00 閉館                                               |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 22:30 |                                              |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |
| 23:00 | 23:00 閉館                                     |                                                        |                                                |                                               |                                                 |            |                                                |                                                |

CALDO OMORI STUDIO TIMETABLE ②  
カルド大森 9月後半スタジオスケジュール(24日～31日)

|       | 通常営業<br>10:00 開館                                    | 通常営業<br>10:00 開館                              | 通常営業<br>8:30 開館                               | 通常営業<br>10:00 開館                                | 休館日<br>休館日 | 通常営業<br>10:00 開館                               | 通常営業<br>10:00 開館                                   |
|-------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|       | 9月24日(木)                                            | 9月25日(金)                                      | 9月26日(土)                                      | 9月27日(日)                                        | 9月28日(月)   | 9月29日(火)                                       | 9月30日(水)                                           |
| 9:00  |                                                     |                                               | 9:00～10:00<br>ストレッチングヨガ<br>★<br>Shigo         |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 9:30  |                                                     |                                               | ★週替わり                                         |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 10:00 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            | 10:30～11:30<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>★★<br>momo | 10:30～11:30<br>ポティ<br>リラククスヨガ<br>★<br>ERI          |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>星野 ゆり               | 10:30～11:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>★<br>yuna   | 10:30～11:30<br>やさしいパワーヨガ<br>★★<br>Tomoko      | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>★<br>AKIKO           |            |                                                |                                                    |
| 11:00 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 11:30 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            | ★週替わり                                          |                                                    |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>eri                | 12:00～13:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★<br>yuna      | 12:00～13:00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>★<br>Tomoko | 12:00～13:00<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>★★<br>AKIKO |            | 12:00～13:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>★<br>MEU     | 12:00～13:00<br>ポティ<br>コンディショニングヨガ<br>★★<br>Yoshino |
| 12:30 |                                                     |                                               | 温活タイム<br>13:00～13:30                          |                                                 |            |                                                | 温活タイム<br>13:00～13:30                               |
| 13:00 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>★★★<br>西澤 沙織            |                                               |                                               | 13:30～14:30<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★<br>momo        |            | 13:30～14:30<br>やさしいパワーヨガ<br>★★★<br>MEU         |                                                    |
| 14:00 |                                                     | 14:00～15:00<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>★<br>hana | 14:00～15:00<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>佐々木 茜        |                                                 |            |                                                | 14:30～15:30<br>デトックスヨガ<br>★★<br>chie               |
| 14:30 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>★<br>YUCA          | 温活タイム<br>15:30～16:00                               |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>★<br>西澤 沙織                 |                                               | 15:30～16:30<br>姿勢改善ヨガ<br>★<br>佐々木 茜           | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>★<br>momo           |            |                                                |                                                    |
| 15:30 | 温活タイム<br>16:00～16:30                                | 16:00～17:00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>★<br>hiroko | 温活タイム<br>16:30～17:00                          | 16:30～17:30<br>やさしいパワーヨガ<br>★★<br>Ryoko         |            |                                                |                                                    |
| 16:00 |                                                     | 温活タイム(アロマ)<br>17:00～17:30                     |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 16:30 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 17:00 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 17:30 |                                                     |                                               | 17:30～18:30<br>リラククスヨガ<br>★<br>しずか            |                                                 |            | 18:00～18:45<br>Beat Shape<br>★★<br>Ryoko       | 18:00～19:00<br>ビューティーヨガ<br>★<br>由貴                 |
| 18:00 |                                                     |                                               | ★代行                                           |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 18:30 | 18:30～19:45<br>アロマ<br>リラククスヨガ<br>★<br>hiro<br>(75分) | 18:45～19:45<br>デトックスヨガ<br>★<br>YUCA           |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 19:00 | ★代行                                                 |                                               | 19:30 閉館                                      | 19:30 閉館                                        |            | 19:30～20:30<br>リラククスヨガ<br>★★<br>伊東尚美           | 19:30～20:30<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>由貴                 |
| 19:30 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 20:00 | 20:15～21:15<br>フローヨガ<br>★★<br>Yoshino               | 20:30～21:30<br>ビギナーヨガ<br>★<br>YUCA            |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 20:30 | ★代行                                                 |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 21:00 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            | 21:00～22:00<br>美ホルモンヨガ<br>★★<br>Ryoko          | 21:00～22:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>★<br>IZUMI       |
| 21:30 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 22:00 | 22:00 閉館                                            | 22:00 閉館                                      |                                               |                                                 |            | 23:00 閉館                                       | 23:00 閉館                                           |
| 22:30 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |
| 23:00 |                                                     |                                               |                                               |                                                 |            |                                                |                                                    |