

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
カルド大泉学園店 4月スタジオスケジュール

早朝レッスンあり！
別紙参照

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
9:00			フロントノースタッフ 15:00~18:00							フロントノースタッフ 15:00~18:00					
9:30	フロントノースタッフ 16:30~18:00	フロントノースタッフ 16:00~17:30	9:00~10:00 モーニングヨガ MIKI ★★	9:00~10:00 モーニングヨガ AKI ★★	9:00~10:00 モーニングヨガ kaori ★		フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 16:30~18:00	フロントノースタッフ 16:00~17:30	9:00~10:00 モーニングヨガ MIKI ★★	9:00~10:00 モーニングヨガ AKI ★★	9:00~10:00 モーニングヨガ kaori ★	フロントノースタッフ 16:30~17:30	フロントノースタッフ 16:00~17:30	フロントノースタッフ 15:30~18:00
10:00			10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10					10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10			
10:30	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Tamaki ★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ YOKO ★	10:30~11:30 アロマ ピギナーヨガ MIKI ★	10:30~11:30 シェイプアップヨガ つぐは ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ kaori ★★		10:30~11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Tamaki ★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ YOKO ★	10:30~11:30 アロマ ピギナーヨガ MIKI ★	10:30~11:30 シェイプアップヨガ つぐは ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ kaori ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	10:30~11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Tamaki ★★
11:00															
11:30	11:30~11:40	11:30~11:40			11:30~11:40		11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40				11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~11:40
12:00	12:00~13:00 bodyART "ボディアート" Tamaki ★★	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ 麗谷 直子 ★★					12:00~13:00 アロマ リラクゼーション 根岸 綾 ★	12:00~13:00 bodyART "ボディアート" Tamaki ★★	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ 麗谷 直子 ★★				12:00~13:00 ピギナーピラティス 久美子 ★		12:00~13:00 アロマ リラクゼーション 根岸 綾 ★
12:30															
13:00	13:00~13:10	13:00~13:15			13:00~13:10		13:00~13:10	13:00~13:10	13:00~13:15				13:00~13:10	13:00~13:10	13:00~13:10
13:30	13:30~14:15 ピギナーヨガ きらゆうこ ★	13:45~14:45 やさしい デトックスヨガ 麗谷 直子 ★	13:30~14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	13:30~14:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	13:30~14:30 パワーヨガ 久美子 ★★		13:30~14:30 ピギナーヨガ Hiroko ★★	13:30~14:15 ピギナーヨガ きらゆうこ ★		13:30~14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★		13:30~14:30 パワーヨガ 久美子 ★★	13:00~14:00 ベーシックヨガ Natsumi ★★	13:30~14:30 やさしいパワーヨガ Hiroko ★★	13:30~14:15 ピギナーヨガ きらゆうこ ★
14:00															
14:30	14:15~15:00		14:30~14:40	14:00~14:10	14:30~15:00		14:30~14:40	14:15~15:00		14:30~14:40		14:30~15:00		14:30~14:40	14:15~15:00
15:00		14:45~15:30		14:30~15:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★	14:30~15:00			14:45~15:30		15:00~15:45 除ヨガ masayo ★		15:30~15:40		15:00~16:00 ストレッチングヨガ Hiroko ★	
15:30	15:30~16:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★		15:00~15:45 除ヨガ masayo ★	15:30~15:40	15:30~16:30 アロマ ピギナーピラティス つぐは ★		15:30~16:30 アロマ リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★	15:30~16:30 ピギナーピラティス kaori ★		15:00~15:45 除ヨガ masayo ★		15:30~15:40	15:30~16:30 アロマ ピギナーピラティス つぐは ★	15:30~16:30 ピギナーピラティス Natsumi ★	15:30~16:30 アロマ リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★
16:00		16:00~17:00 ピギナーピラティス kaori ★	15:45~17:00	16:00~17:00 ピギナーピラティス yuka ★	16:30~16:40		16:00~17:45	16:00~17:00 ピギナーピラティス kaori ★		15:45~17:00					
16:30															
17:00	16:30~18:00	17:00~17:45		17:00~17:10			17:00~18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つぐは ★★		17:00~17:45				16:30~17:30		16:30~18:00
17:30				17:30~18:30 ピラティス 宮崎 玲子 ★★								17:00~18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つぐは ★★			
18:00		18:15~19:00 ベーシックヨガ SEILA ★★			18:30 閉館			18:30 閉館							
18:30	18:30~19:30 ピギナーピラティス 久美子 ★		18:30~19:30 ピギナーピラティス SHOKO ★★				18:30~19:30 ピギナーピラティス さおり ★★	18:30~19:30 ピギナーピラティス 久美子 ★	18:15~19:00 ベーシックヨガ SEILA ★★	18:30~19:30 ピギナーピラティス SHOKO ★★		18:30 閉館	18:15~19:15 デンセグリティ ヴァンヤサ 根岸 綾 ★★	18:30~19:30 やさしいパワーヨガ さおり ★★	18:30~19:30 ピギナーピラティス 久美子 ★
19:00		19:00~19:10		19:00 閉館					19:00~19:10				19:15~19:25	19:30~19:40	19:30~19:40
19:30	19:30~19:40		19:30~19:40					19:30~19:40		19:30~19:40					
20:00	20:00~21:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子 ★★	19:30~20:30 パワーヨガ SEILA ★★					20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ さおり ★	20:00~21:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子 ★★	19:30~20:30 パワーヨガ SEILA ★★	20:00~21:00 リラクゼーション SHOKO ★			19:45~20:30 アロマ ストレッチングヨガ 蓮部 みゆら ★	20:00~21:00 やさしい デトックスヨガ さおり ★	20:00~21:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子 ★★
20:30		20:30~20:40	20:00~21:00 リラクゼーション SHOKO ★						20:30~20:40				20:30~20:40		
21:00															
21:30	21:30 閉館	21:00~22:00 ピギナーピラティス KEI ★	21:30 閉館				21:30 閉館	21:00~22:00 ピギナーピラティス KEI ★		21:30 閉館			21:00~22:00 ピラティス 蓮部 みゆら ★★	21:30 閉館	21:30 閉館
22:00															
22:30		22:30 閉館											22:30 閉館		22:30 閉館

休館日

※全てのレッスンは定員56名です。
 ※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。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本目のレッスンはプラチナ会員様は無料。その他会員様は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、フェスタオル、お水、ロッカーキー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入れてください。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※溶岩タイムは、全会員様にご利用可能です。皆様の安全確保のため、ポーズはご遠慮いただき、こまめな水分補給をお願いいたします。
 ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。
 ※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。
 ※フロントノースタッフアワーは加圧セッション・商品購入・緊急時対応のみとなり、手続き(退会・休会)受付はできません。種別変更・オプション追加・解約はマイページより変更可能です。

カルド大泉学園 公式LINE

カルド大泉学園 Instagram

カルド公式 Instagram

ウェルチケ 購入はこちら