

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

5月1日～7日 スタジオスケジュール

※レッスン内容につきましては裏面QRコード・HPより閲覧可能です

4月16日更新

5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日・祝)	5月4日(月・祝)	5月5日(火・祝)	5月6日(水・祝)	5月7日(木)
フロントノースタッフ 15:00～18:00					特別営業	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 心と体の 自律神経リセットヨガ kaori ★	9:00～10:00 休日の優しい フローヨガ 遊部みゆち ★	9:00～10:00 朝の目覚め ずっさりヨガ 根岸綾 ★★	9:00～10:00 朝のフレッシュ スタートヨガ 根岸綾 ★	
10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10	
10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ MIKI ★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは ★★	10:30～11:30 体幹安定ヨガ kaori ★★	10:30～11:30 下半身整えピラティス 遊部みゆち ★★	10:30～11:30 やさしいフローヨガ 根岸綾 ★	10:30～11:30 夏のはじまり 運るカタダをつくる モーニングピラティス Tamaki ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ YOKO ★
11:30～12:30	11:30～12:30	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40
		12:00～13:00 骨盤リセットヨガ 久美子 ★	12:00～13:00 身体スッキリ やさしい デトックスヨガ Natsumi ★	12:00～13:00 パワーヨガ Hiroko ★★	12:00～13:00 BODY ART Training deep work Tamaki ★★	12:00～13:00 やさしいパワーヨガ 藤谷 直子 ★★
	13:00～14:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:15
13:30～14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	14:00～14:10	13:30～14:30 ダイエットパワーヨガ 久美子 ★★	13:30～14:30 全身大きく動かす ベーシックヨガ Natsumi ★★	13:30～14:30 呼吸を深める リラクソス ヨガ Hiroko ★	13:30～14:30 デトックスヨガ Takako ★★	13:45～14:45 やさしい デトックスヨガ 藤谷 直子 ★
14:30～14:40	14:30～15:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:45～15:30
15:00～15:45 陰ヨガ masayo ★	15:30～15:40	15:30～16:30 アロマ巡りヨガ つくは ★	15:30～16:30 ヴィンヤサフローヨガ 根岸綾 ★★	15:30～16:30 五月病撃退！ 心と体を整える リフレッシュヨガ さおり ★★	15:30～16:30 陰ヨガ ～5月病予防SP～ Megumi ★	
15:45～17:00	16:00～17:00 ビギナーヨガ yuuka ★	16:30～16:40	16:30～16:40	16:30～16:40	16:30～16:40	16:00～17:00 ビギナーピラティス kaori ★
	17:00～17:10	17:00～18:00 しなやかボディヨガ つくは ★★	17:00～18:00 夕方 セルブケア & ヨガ 根岸綾 ★	17:00～18:00 首・肩スッキリ！ デコルテ美人ヨガ さおり ★	17:00～18:00 むくみスッキリ 美脚ヨガ Megumi ★★	17:00～17:45
	17:30～18:30 ピラティス 宮崎 玲子 ★★					18:15～19:00 ベーシックヨガ SEILA ★★
18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO ★★	19:00 閉館	18:30 閉館	18:30 閉館	18:30 閉館	18:30 閉館	19:00～19:10
19:30～19:40						19:30～20:30 パワーヨガ SEILA ★★
20:00～21:00 リラクソスヨガ SHOKO ★						20:30～20:40
						21:00～22:00 ビューティーヨガ KEI ★
21:30 閉館						22:30 閉館

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

5月8日～15日 スタジオスケジュール

早朝レッスンあり！
別紙参照
担当：Natsumi

早朝レッスンあり！
別紙参照
担当：Natsumi

5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
フロントノースタッフ 15:00～18:00							
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 ★					
10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10					
10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ MIKI ★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ kaori ★★					
11:30～12:30	11:30～12:30	11:30～11:40					
		12:00～13:00 ビギナーピラティス 久美子 ★					
	13:00～14:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	13:00～13:10					
13:30～14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	14:00～14:10	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子 ★★					
14:30～14:40	14:30～15:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★	14:30～15:00					
15:00～15:45 陰ヨガ masayo ★	15:30～15:40	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは ★					
15:45～17:00	16:00～17:00 ビギナーヨガ yuuka ★	16:30～16:40					
	17:00～17:10	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは ★★					
	17:30～18:30 デトックスヨガ moeko ★★						
18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO ★★	19:00 閉館	18:30 閉館					
19:30～19:40							
20:00～21:00 リラクソスヨガ SHOKO ★							
21:30 閉館							

休館日

5月16日(土)から通常営業

※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、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お入れください。**
 ※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)受付はできかねます。
 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。

[カテゴリ詳細
祝日プログラム内容](#)
[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](#)