

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

5月16日～23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

5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
特別営業						フロントノースタッフ 15:00～18:00	
9:00 9:00～10:00 モーニングヨガ Natsumi★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ 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 15:00～17:30	フロントノースタッフ 15:30～18:00	フロントノースタッフ 15:00～17:30	9:00～10:00 モーニングヨガ MIKI★	9:00～10:00 モーニングヨガ AKI★
10:00 10:00～10:10	10:00～10:10					10:00～10:10	10:00～10:10
10:30 10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは★★★	10:30～11:15 やさしい デトックスヨガ kaori★	10:30～11:30 デトックスヨガ Fuyuko★★★	10:30～11:30 アロマ ピュアティーヨガ 根岸綾★	10:30～11:30 アロマ ピギナーピラティス Tamaki★	10:30～11:30 フローヨガ YOKO★★★	10:30～11:15 アロマ骨盤調整ヨガ MIKI★★★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは★★★
11:00	11:15～11:30						
11:30 11:30～12:30		11:30～12:00	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:00	11:15～12:30	11:30～12:30
12:00	12:00～13:00 ピギナーピラティス 久美子★		12:00～13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ Tamaki★★★			
12:30					12:30～13:30 やさしい デトックスヨガ 藤谷直子★		
13:00 13:00～14:00 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ★★	13:00～13:10	13:00～14:00 ヒーリングヨガ AKI★	13:00～13:10	13:00～13:10		13:00～14:00 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ★★	
13:30	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★		13:30～14:30 パワーヨガ Hiroko★★★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ★★		13:30～14:30 陰ヨガ masayo★	14:00～14:10
14:00 14:00～14:10		14:00～14:45			14:00～15:00 やさしいパワーヨガ 藤谷直子★★★	14:30～14:40	
14:30 14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★	14:30～15:00		15:00～15:45 ピギナーヨガ Hiroko★	15:00～16:00 ピュアティーヨガ きらゆうこ★		15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo★★	15:30～15:40
15:00	15:30～16:30 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★	15:30～16:30 ベーシックヨガ Natsumi★★			16:00～16:45 ピギナーピラティス kaori★	16:00～17:00	16:00～17:00 ピギナーヨガ yuuka★
16:00 16:00～17:00 ピギナーヨガ yuuka★	16:30～16:40		15:45～17:45				17:00～17:10
17:00 17:00～17:10	17:00～18:00 アロマ ピュアティーヨガ つくは★	16:30～17:30		16:00～18:00	16:45～17:45		17:00～17:10
17:30 17:30～18:30 デトックスヨガ yuuka★★						17:30～18:30 ピラティス 宮崎 玲子★★	
18:00	18:30 閉館		18:15～19:15 テンセグリティ ・ウィンヤサ 根岸綾★★★	18:15～19:00 ヒーリングヨガ SEILA★	18:15～19:00 ヒーリングヨガ SEILA★	18:30～19:30 リラックスヨガ SHOKO★	18:30 閉館
18:30		18:15～19:25	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ さおり★	18:30～19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子★★	19:00～19:10		19:00 閉館
19:00			19:00～19:10				
19:30				19:30～19:40		19:30～19:40	
20:00	19:45～20:30 ピギナーピラティス 遊部 みゆち★	19:30～20:30 アロマ ピュアティーヨガ ミヤコ★	19:30～20:30 アロマ ピュアティーヨガ ミヤコ★	20:00～21:00 ピギナーヨガ 久美子★	19:30～20:30 パワーヨガ SEILA★★★	20:00～21:00 デトックスヨガ SHOKO★★	
20:30	20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40		20:30～20:40		20:00～21:00 ピギナーヨガ 久美子★
21:00		21:00～22:00 ヒーリングヨガ 遊部みゆち★★	21:00～22:00 ヒーリングヨガ ミヤコ★		21:00～22:00 姿勢改善ヨガ KEI★★		21:00～22:00 ピラティス 遊部みゆち★★
21:30				21:30 閉館		21:30 閉館	21:30 閉館
22:00							
22:30		22:30閉館	22:30閉館		22:30閉館		22:30閉館

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

5月24日～31日 スタジオスケジュール

5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
		特別営業			フロントノースタッフ 15:00～18:00		特別営業
9:00 9:00～10:00 リフレッシュヨガ 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 15:00～17:30	フロントノースタッフ 15:30～18:00	フロントノースタッフ 15:00～17:30	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 リフレッシュヨガ kaori★★
10:00 10:00～10:10					10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10
10:30 10:30～11:15 やさしい デトックスヨガ kaori★	10:30～11:30 デトックスヨガ Fuyuko★★★	10:30～11:30 アロマ ピュアティーヨガ 根岸綾★	10:30～11:30 アロマ ピギナーピラティス Tamaki★	10:30～11:30 フローヨガ YOKO★★★	10:30～11:15 アロマ骨盤調整ヨガ MIKI★★★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは★★★	10:30～11:15 やさしい デトックスヨガ kaori★
11:00	11:15～11:30						11:15～11:30
11:30	11:30～12:00	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:00	11:15～12:30	11:30～12:30	
12:00							12:00～13:00 ピギナーピラティス 久美子★
12:30							
13:00 13:00～14:00 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ★★	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10		13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10
13:30	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★		13:30～14:30 パワーヨガ Hiroko★★★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ★★		13:30～14:30 陰ヨガ masayo★	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★
14:00 14:00～14:10		14:00～14:45			14:00～15:00 やさしいパワーヨガ 藤谷直子★★★	14:30～14:40	14:30～15:00
14:30 14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★	14:30～15:00		15:00～15:45 ピギナーヨガ Hiroko★	15:00～16:00 ピュアティーヨガ きらゆうこ★	15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo★★	15:30～15:40	15:30～16:30 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★
15:00	15:30～16:30 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★	15:30～16:30 ベーシックヨガ Natsumi★★			16:00～17:00	16:00～17:00 ピギナーヨガ yuuka★	16:00～17:00 ピギナーピラティス kaori★
16:00 16:00～17:00 ピギナーヨガ yuuka★	16:30～16:40		15:45～17:45			17:00～17:10	16:30～16:40
17:00 17:00～17:10	17:00～18:00 アロマ ピュアティーヨガ つくは★	16:30～17:30		16:00～18:00	16:45～17:45		17:00～18:00 アロマ ピュアティーヨガ つくは★
17:30 17:30～18:30 デトックスヨガ yuuka★★						17:30～18:30 ピラティス 宮崎 玲子★★	17:30～18:00 アロマ ピュアティーヨガ つくは★
18:00	18:30 閉館	18:15～19:15 テンセグリティ ・ウィンヤサ 根岸綾★★★	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ さおり★	18:15～19:00 ヒーリングヨガ SEILA★	18:30～19:30 リラックスヨガ SHOKO★	18:30 閉館	18:30 閉館
18:30		18:15～19:25	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ さおり★	18:30～19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子★★	19:00～19:10		19:00 閉館
19:00			19:00～19:10				
19:30				19:30～19:40		19:30～19:40	
20:00	19:45～20:30 ピギナーピラティス 遊部 みゆち★	19:30～20:30 アロマ ピュアティーヨガ ミヤコ★	19:30～20:30 アロマ ピュアティーヨガ ミヤコ★	20:00～21:00 ピギナーヨガ 久美子★	19:30～20:30 パワーヨガ SEILA★★★	20:00～21:00 デトックスヨガ SHOKO★★	
20:30	20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40		20:30～20:40		20:00～21:00 ピギナーヨガ 久美子★
21:00		21:00～22:00 ヒーリングヨガ 遊部みゆち★★	21:00～22:00 ヒーリングヨガ ミヤコ★		21:00～22:00 姿勢改善ヨガ KEI★★		21:00～22:00 ピラティス 遊部みゆち★★
21:30				21:30 閉館		21:30 閉館	21:30 閉館
22:00							
22:30		22:30閉館	22:30閉館		22:30閉館		22:30閉館

※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。皆様ご安全確保のため、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。

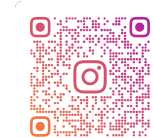
カテゴリ詳細
祝日プログラム内容



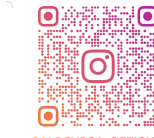
カルド大泉学園
公式LINE



カルド大泉学園
Instagram



カルド公式
Instagram



ウェルテケ
購入はこちら

