

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

6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

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)
9:00		フロントノースタッフ 15:30～18:00	フロントノースタッフ 16:00～17:30	フロントノースタッフ 15:00～18:00			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
9:30				9:00～10:00 モーニングヨガ 大場恵 ★	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		
10:30		10:30～11:30 アロマ ビギナーピラティス Tamaki ★★	10:30～11:30 アロマフロアヨガ YOKO ★★	10:30～11:15 骨盤調整ヨガ 大場恵 ★★	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 ビューティーヨガ 根岸綾 ★
11:00								
11:30		11:30～11:40	11:30～12:00	11:15～12:30	11:30～11:40	11:15～11:30	11:30～12:00	11:30～11:40
12:00		12:00～13:00 シェイプアップヨガ Tamaki ★★★				12:00～13:00 やさしいフロアヨガ 久美子		12:00～13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★
12:30			12:30～13:30 やさしい デトックスヨガ 鷺谷直子 ★		12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	13:00～13:10		13:00～13:10
13:00								
13:30		13:30～14:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★		13:30～14:30 膝ヨガ masayo ★	13:30～13:40	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子 ★★★	13:30～14:30 ヒーリングヨガ AKI ★	13:30～14:30 パワーヨガ Hiroko ★★★
14:00			14:00～15:00 やさしいフローヨガ 鷺谷直子 ★★	14:30～14:40	14:00～15:00 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★	14:30～15:00	14:00～14:45	14:30～14:40
14:30		14:30～14:40						
15:00		15:00～16:00 ビューティーヨガ きらゆうこ ★	15:00～15:30	15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	15:30～15:40			15:00～15:45 ビギナーヨガ Hiroko ★
15:30								
16:00			16:00～16:45 ビギナーピラティス kaori ★	16:00～17:00	15:30～16:30 ビギナーヨガ yuuka ★	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 ★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ Natsumi ★
16:30					16:30～16:40	16:30～16:40		15:45～17:45
17:00		16:00～18:00					16:30～17:30	16:00～18:00
17:30			16:45～17:45					16:45～17:45
18:00								
18:30		18:30～19:30 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★	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	18:15～19:15 デンセグリディ ・ウィンヤサ 根岸綾 ★★	18:30～19:30 やさしいパワーヨガ さおり ★★
19:00			19:00～19:10				19:15～19:25	19:00～19:10
19:30		19:30～19:40		19:30～19:40				19:30～19:40
20:00		20:00～21:00 ビギナーヨガ 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★★			19:45～20:30 アロマ ビギナーピラティス 遊部みゆち ★★	19:30～20:30 ビューティーヨガ ミヤコ★
20:30			20:30～20:40				20:30～20:40	20:30～20:40
21:00								
21:30		21:30 閉館	21:00～22:00 ベーシックヨガ Natsumi ★★	21:30 閉館			21:00～22:00 フロアヨガ 遊部みゆち ★★	21:00～22:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★
22:00								
22:30			22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

休館日

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

6月24日～30日 スタジオスケジュール

	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
9:00	フロントノースタッフ 15:30～18:00	フロントノースタッフ 16:00～17:30				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
9:30						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
10:30	10:30～11:30 アロマ ビギナーピラティス Tamaki ★★	10:30～11:30 アロマフロアヨガ YOKO ★★				10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは ★★★	10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★
11:00							11:00～11:10
11:30	11:30～11:40	11:30～12:00				11:30～11:40	11:30～12:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★
12:00							12:00～13:00 やさしいフロアヨガ 久美子
12:30						12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	12:30～13:00
13:00							
13:30	13:30～14:30 リフレッシュヨガ Natsumi ★★					13:30～14:30 パワーヨガ 久美子 ★★★	13:30～14:30 ヒーリングヨガ AKI ★
14:00						14:00～15:00 やさしいパワーヨガ 鷺谷直子 ★★	14:30～14:40
14:30	14:30～14:40						14:30～14:40
15:00	15:00～16:00 ビューティーヨガ Natsumi ★	15:00～15:30				15:00～15:45 ビギナーヨガ Hiroko ★	15:00～15:45 ビギナーヨガ Hiroko ★
15:30							
16:00						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 ★★
16:30		16:00～16:45 ビギナーピラティス kaori ★				16:30～16:40	15:45～17:45
17:00	16:00～18:00					16:30～17:30	16:30～17:30
17:30							
18:00							
18:30	18:30～19:30 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★	18:15～19:00 ヒーリングヨガ SEILA ★				18:15～19:15 デンセグリディ ・ウィンヤサ 根岸綾 ★★	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ さおり ★★
19:00						19:15～19:25	19:00～19:10
19:30	19:30～19:40						19:30～19:40
20:00	20:00～21:00 ビギナーヨガ 久美子 ★	19:30～20:30 パワーヨガ SEILA ★★★				19:45～20:30 アロマ ビギナーピラティス 遊部みゆち ★★	19:30～20:30 ビューティーヨガ Natsumi ★★
20:30						20:30～20:40	20:30～20:40
21:00							
21:30	21:30 閉館	21:00～22:00 ベーシックヨガ Natsumi ★★				21:00～22:00 フロアヨガ 遊部みゆち ★★	21:00～22:00 アロマ やさしいデトックス ヨガ Natsumi★
22:00							
22:30						22:30 閉館	22:30 閉館

27日～
マンピラティス
OPEN!!
ピラティス・ヨガ・エクササイズ
初心者から上級者まで

※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分前までに配布致します。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、ロッカーキー以外のお持ち込みは断りしております。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、全会員様のご利用可能です。皆様の安全確保のため、ポーズはご遠慮いただき、ごま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。

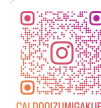
カテゴリ詳細
祝日プログラム内容



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

