

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
7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

		7周年特別プログラム!							
		7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月・祝)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)
	フロントノースタッフ	15:00～18:00		7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	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
7:30				7:30～8:30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5	7:30～8:30 早朝ヨガ kaori ★～★1.5	7:30～8:30 7周年太陽礼拝 Natsumi ★★			
8:00									
8:30									
9:00		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 ★★	9:00～10:00 モーニングヨガ fuyuko★				
9:30									
10:00		10:00～10:10	10:00～10:10		10:00～10:10		10:00～11:00 朝の目覚め すつきりヨガ 根岸綾 ★		
10:30		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 ★★★		10:30～11:30 コアトレヨガ fuyuko★★		11:00～11:10	10:30～11:30 ゆったり基礎ヨガ yuuka★	
11:00									
11:30		11:15～12:30	11:30～11:40		11:30～11:40			11:30～11:40	
12:00							11:30～12:30 内もも引き締めヨガ 根岸綾 ★★		
12:30				12:00～13:00 やさしいフローヨガ 久美子 ★	12:00～13:00 全身体カパー Natsumi★		12:00～13:00 イグニッション フローSP yuuka ★★★		
13:00		12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★		13:00～13:10			12:30～13:00	13:00～13:10	
13:30		13:30～14:30 陰ヨガ masayo ★	13:30～13:40		13:30～14:30 パワーヨガ 久美子 ★★★	13:30～14:30 【胸を開く】 柔軟トレーニング Hiroko ★★★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★		
14:00		14:30～14:40	14:00～15:00 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★	14:30～15:00			14:30～14:40	14:30～14:40	
14:30									
15:00		15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	15:00～15:10				15:00～15:45 呼吸で深める 星空ストレッチヨガ Hiroko ★	15:00～16:00 ビュートーヨガ きらゆうこ ★	
15:30			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 ヴィンヤサフロ ーヨガ 根岸綾 ★★★				
16:00		16:00～17:00	16:30～16:40	16:30～16:40	16:30～16:40		15:45～17:45	16:00～18:00	
16:30									
17:00									
17:30		17:00～18:00 デトックスヨガ yuuka ★★		17:00～18:00 アロマ ビュートーヨガ つくは ★	17:00～18:00 夕方のセルフケア& ヨガ 根岸綾 ★				
18:00									
18:30		18:30～19:30 リラクソロジー SHOKO★	18:30 閉館	18:30 閉館	18:30 閉館		18:15～19:00 スローフローヨガ ミヤコ ★★	18:30～19:30 デトックス フローヨガ 久美子 ★★	
19:00							19:00～19:10	19:30～19:40	
19:30		19:30～19:40						19:30～19:40	
20:00		20:00～21:00 デトックスヨガ SHOKO★★					19:30～20:30 内臓を休ませるヨガ ミヤコ★	20:00～21:00 快眠リラクソロジー 久美子 ★	
20:30							20:30～20:40		
21:00									
21:30		21:30 閉館						21:00～22:00 夏の疲れを癒す リフレッシュ ビュートーヨガ さおり★	21:30 閉館
22:00									
22:30								22:30 閉館	

休館日

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、全会員様がご利用可能です。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。
※スタジオからご退出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。

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
7月24日～31日 スタジオスケジュール

		7周年特別プログラム!							
		7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
	フロントノースタッフ	15:00～18:00	7:00 OPEN		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 15:00～18:00
7:30			7:30～8:30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5						
8:00									
8:30									
9:00		9:00～10:00 アロマ ストレッチングヨガ 大場恵 ★	9:00～10:00 めざましヨガ AKI ★	9:00～10:00 ふわっと整う 仙骨調整ヨガ 彩夏★					9:00～10:00 モーニングヨガ 大場恵 ★
9:30									
10:00		10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10					10:00～10:10
10:30		10:30～11:15 歪み改善ヨガ 大場恵 ★★	10:30～11:30 シェイプフローヨガ つくは ★★★	10:30～11:30 MUSIC×FLOW YOGA 彩夏 ★★★	10:30～11:30 デトックスヨガ Fuyuko ★★★	10:00～11:00 アロマ ビュートーヨガ 根岸綾 ★			10:30～11:15 骨盤調整ヨガ 大場恵 ★★★
11:00						11:00～11:10	10:30～11:30 アロマビギナーヨガ yuuka★		
11:30		11:15～12:30	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:00		11:30～11:40		11:15～12:30
12:00									
12:30				12:00～13:00 やさしいボディメイク ピラティス 久美子 ★		11:30～12:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★	12:00～13:00 イグニッション アロマ yuuka ★★★		
13:00			12:30～13:30 骨盤周りを 整えるヨガ ミヤコ ★	13:00～13:10			13:00～13:10		
13:30		13:30～14:30 陰ヨガ masayo ★	13:30～13:40	13:30～14:30 ダイエックパワーヨガ 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 ★★★	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		14:30～14:40	14:00～15:00 自律神経のバランスを 整えるヨガ ミヤコ ★★	14:30～15:00	14:30～14:45		14:30～14:40	14:30～14:40	14:30～14:40
14:30									
15:00		15:00～16:00 ベーシックヨガ masayo ★★	15:00～15:10				15:00～15:45 ビギナーヨガ Hiroko ★	15:00～16:00 ビュートーヨガ きらゆうこ ★	15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★
15:30			15:30～16:30 ビギナーヨガ さおり ★	15:30～16:30 ボディケア ヨガ つくは ★★	15:30～16:30 ベーシックヨガ Natsumi ★★				
16:00		16:00～17:00	16:30～16:40	16:30～16:40	16:30～16:40		15:45～17:45	16:00～18:00	16:00～17:00
16:30									
17:00									
17:30			17:00～18:00 夏のリフレッシュ さおり★★	17:00～18:00 アロマリリース ヨガ つくは ★					
18:00									
18:30		18:30～19:30 夏の疲れを癒す リセットヨガ SHOKO★	18:30 閉館	18:30 閉館	18:15～19:15 テンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾★★★		18:15～19:00 やさしいパワー ヨガ ミヤコ ★★	18:30～19:30 姿勢改善 久美子 ★★	18:30～19:30 リラクソロジー SHOKO★
19:00					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 巡り整う energy flow SHOKO★★					19:30～20:30 アロマ ヒーリング ミヤコ★	20:00～21:00 ビギナー 久美子 ★	20:00～21:00 デトックス SHOKO★★
20:30							20:30～20:40		
21:00									
21:30		21:30 閉館			21:00～22:00 フロー 遊部みゆち ★		21:00～22:00 ビュートー さおり★	21:30 閉館	21:30 閉館
22:00									
22:30									

bestインストラクター
による特別レッスン!
詳細はPOPを
ご覧ください!!

休館日

アロマ

プラネタリウム

ヨガブロック使用

ピラティスパール使用

リカパーポール使用

カテゴリー詳細
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