

**CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE**  
**7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

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)
フロントノースタッフ	15:30～18:00		15:00～18:00			16:30～17:30	15:00～17:30
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 モーニングヨガ kaori ★		
9:30							
10:00			10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10		10:00～11:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★
10:30	10:30～11:30 アロマ やさしい デトックスヨガ Natsumi ★		10:30～11:30 ビューティーヨガ 大場恵 ★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ kaori ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	11:00～11:10
11:00							
11:30	11:30～11:40			11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:00	11:30～12:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★
12:00	NEW 12:00～13:00 イグニッションフロー Natsumi ★★		11:30～12:30		12:00～13:00 ピギナーピラティス 久美子 ★		12:30～13:00
12:30				12:30～13:30 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★			
13:00	13:00～13:10				13:00～13:10		
13:30	13:30～14:15 ビューティーヨガ 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 ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ Natsumi ★	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ Hiroko ★★
14:00			14:00～15:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★		14:30～15:00	14:30～14:45	14:30～14:40
14:30	14:15～14:40						
15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★		15:00～15:45 陰ヨガ masayo ★			15:00～16:00 ストレッチングヨガ Hiroko ★	
15:30				15:30～16:30 デトックスヨガ yuuika ★★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは ★	15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ Natsumi ★	
16:00		15:45～17:00					
16:30	16:00～18:00					16:30～17:30	16:00～17:45
17:00							
17:30			17:00～18:00 ピギナーヨガ yuuika ★		17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは ★★		
18:00							
18:30	18:30～19:30 ピギナーピラティス 久美子 ★		18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO ★★	18:30 閉館	18:30 閉館	18:15～19:15 テンセグリティ ・ワインヤサ 根岸綾 ★★	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ ★★
19:00						19:15～19:25	19:00～19:10
19:30	19:30～19:40		19:30～19:40				
20:00					19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち ★	19:30～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	
20:30	20:00～21:00 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★		20:00～21:00 リラクソヨガ SHOKO ★		20:30～20:40	20:30～20:40	
21:00							
21:30	21:30 閉館		21:30 閉館		21:00～22:00 ピラティス 遊部みゆち ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり ★	
22:00							
22:30					22:30 閉館	22:30 閉館	

休館日

**CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE**  
**7月8日～15日 スタジオスケジュール**

	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
フロントノースタッフ	15:30～18:00		15:00～18:00			16:30～17:30	15:00～17:30	15:30～18:00
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 モーニングヨガ kaori ★			
9:30								
10:00			10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10		10:00～11:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★	
10:30	10:30～11:30 アロマ やさしい デトックスヨガ Natsumi ★		10:30～11:30 ビューティーヨガ 大場恵 ★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ つくは ★★	10:30～11:30 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 アロマ やさしい デトックスヨガ Natsumi ★
11:00							11:00～11:10	
11:30	11:30～11:40			11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:00	11:30～12:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★	11:30～11:40
12:00	NEW 12:00～13:00 イグニッションフロー Natsumi ★★		11:30～12:30		12:00～13:00 ピギナーピラティス 久美子 ★		12:30～13:00	NEW 12:00～13:00 イグニッションフロー Natsumi ★★
12:30				12:30～13:30 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★				
13:00	13:00～13:10				13:00～13:10			13:00～13:10
13:30	13:30～14:15 ビューティーヨガ 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 ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ AKI ★	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ Hiroko ★★	13:30～14:15 ビューティーヨガ きらゆうこ ★
14:00			14:00～15:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★		14:30～15:00	14:30～14:45	14:30～14:40	14:15～14:40
14:30	14:15～14:40							
15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★		15:00～15:45 陰ヨガ masayo ★			15:00～16:00 ストレッチングヨガ Hiroko ★		15:00～16:00 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★
15:30				15:30～16:30 デトックスヨガ yuuika ★★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは ★	15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ Natsumi ★		
16:00		15:45～17:00						
16:30	16:00～18:00					16:30～17:30	16:00～17:45	16:00～18:00
17:00								
17:30			17:00～18:00 ピギナーヨガ yuuika ★		17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは ★★			
18:00								
18:30	18:30～19:30 ピギナーピラティス 久美子 ★		18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO ★★	18:30 閉館	18:30 閉館	18:15～19:15 テンセグリティ ・ワインヤサ 根岸綾 ★★	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ ★★	18:30～19:30 ピギナーピラティス 久美子 ★
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					19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち ★	19:30～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★		
20:30	20:00～21:00 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★		20:00～21:00 リラクソヨガ SHOKO ★		20:30～20:40	20:30～20:40		20:00～21:00 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★
21:00								
21:30	21:30 閉館		21:30 閉館		21:00～22:00 ピラティス 遊部みゆち ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり ★		21:30 閉館
22:00								
22:30					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](#)