

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
8月16日～22日 スタジオスケジュール
※レッス内容につきましては裏面QRコード・HPより閲覧可能です 7/29更新

8月16日（日）		8月17日（月）		8月18日（火）		8月19日（水）		8月20日（木）	8月21日（金）		8月22日（土）		8月23日（日）	
HOTYOGA		Machine PILATES		HOTYOGA		Machine PILATES			HOTYOGA		7:00 OPEN		HOTYOGA	
		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		7:30～8:30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5			
											8:00～8:45 BASIC2★ つくは			
													8:45～9:30 Beginner★ Natsumi	
9:00～10:00 リフレッシュヨガ kaori★									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★	
10:00～10:10									10:00～10:10		10:00～10:10		10:00～10:10	
													8:45～9:30 Beginner★ Natsumi	
10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ kaori★		10:30～11:30 デトックスヨガ Fuyuko★		10:30～11:15 Back&Arms★ つくは		10:30～11:30 アロマ ビギナーヨガ yuuka★			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 やさしい デトックスヨガ kaori★	
11:30～11:40		11:00～11:45 Beginner★ Natsumi		11:00～11:10		11:00～11:45 BASIC2★ SEILA			10:45～11:30 ★ masayo		10:45～11:30 UPPER BODY★ ひろみ		11:00～11:45 Beginner★ Natsumi	
		11:30～12:00				11:30～12:40			11:15～12:30		11:30～12:00		11:30～11:40	
12:00～13:00 やさしいフローヨガ 久美子 ★		12:15～13:00 UPPER BODY★ Haru				12:00～12:45 BASIC1★ つくは			12:00～12:45 masayo		12:00～12:45 HIP&LEGS★ ひろみ		12:00～13:00 イグニッション フロー yuuka★★★	
13:00～13:10		12:30～13:15 BODYMAKE★ SEILA				13:00～13:10					13:00～13:10		12:15～13:00 HIP&LEGS★ ★ きらゆうこ	
13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★		13:30～14:15 HIP&LEGS★ Haru		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 ヨガ masayo★		13:30～14:15 Beginner+♪ yuuka		13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★	
14:30～15:00		14:30～15:15 BASIC1★ Haru		14:00～14:45 LOWER BODY★ ようこ		14:30～14:40			14:30～14:40		14:00～15:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★		14:30～15:15 BASIC1★ Haru	
		14:30～14:45		15:00～15:45 ビギナーヨガ Hiroko★		15:00～16:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ masayo★★			15:00～15:10		14:45～15:30 FULL BODY ★ 山田美佳		15:00～15:45 ビギナーヨガ 久美子★★★	
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 ビギナーヨガ Ami ★		15:45～17:45		16:00～18:00			15:30～16:30 ボディメイクヨガ ミヤコ★★		16:00～16:45 BASIC1★ 山田美佳		15:30～16:30 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★	
16:30～16:40		16:30～17:30				17:00～17:45 Beginner★ Natsumi			16:30～16:40		16:30～16:40		16:00～16:45 LOWER BODY★ Haru	
											17:00～18:00 全身リカバリ yuuka★		17:00～18:00 アロマ ビュティーヨガ つくは★	
											17:15～18:00 BASIC2 withJumpBoard ★ 高崎 玲子		17:00～18:00 アロマ ビュティーヨガ つくは★	
											18:00～18:45 Back&Arms★ ★ 宮崎 玲子		18:00～18:45 Back&Arms★ ★ 山田美佳	
18:30 閉館		18:15～19:15 デンセグリティ ・ウィーンヤサ 根岸綾★★		18:15～19:00 やさしいフローヨガ ミヤコ★★		18:30～19:15 Beginner★ Natsumi			18:15～19:00 UPPER BODY★ ひろみ		18:30 閉館		18:15～19:00 BODYMAKE★ ★ 山田美佳	
		19:15～19:25		19:00～19:10		19:30～19:40			19:30～19:40		19:00～19:10		19:30～19:40	
		19:45～20:30 アロマ ビギナー・ピラティス 道部 みゆち★		19:30～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★★		19:45～20:30 HIP&LEGS★ SEILA			19:30～20:15 BODYMAKE★ ★ ひろみ		19:15～19:25		19:30～20:15 LOWER BODY1★ 山田美佳	
		20:30～20:40		20:30～20:40		20:00～21:00 ビギナーヨガ 久美子★			20:00～21:00 デトックスヨガ SHOKO★★		20:30～20:40		20:00～21:00 ビギナーヨガ 久美子★	
						20:30～21:15 Beginner★ Natsumi			20:30～21:15 LOWER BODY★ ひろみ				20:30～21:15 Beginner★ Natsumi	
		21:00～22:00 フローヨガ 道部みゆち★★		21:00～22:00 ビュティーヨガ さおり★		21:00～21:45 STRECH★ SEILA							21:00～22:00 フローヨガ 道部みゆち★★	
						21:30 閉館					21:30 閉館			
		22:30 閉館		22:30 閉館										

HOTYOGA

※ヨガのレッスンは定員56名です。

※ヨガの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。

※ヨガの同日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。

※ヨガレッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にごスツールを敷いてご利用下さい。

※溶岩タイムは、全会員様がご利用可能です。皆様のご安全確保のため、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。

Machine PILATES

※ピラティスレッスンはご予約制となります。30分前までご予約可能です。

※ご予約のキャンセル・変更は1時間前まで可能です。以降のキャンセルは無断キャンセルとなります。

※ピラティスご受講の方は長ズボンの着用をお願いいたします。 また滑り止めの靴下のご着用をお願いいたします。

※レッスン開始30分前過ぎたレッスン参加の確認はフロントにて可能です。

HOTYOGA/MachinePILATES共通

※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退室はお断りしております。

※シャワー・バス場所限りのみ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。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマット・マシンの消毒にご協力をお願いします。

※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。

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
8月24日～31日 スタジオスケジュール

8月24日（月）		8月25日（火）		8月26日（水）		8月27日（木）		8月28日（金）		8月29日（土）		8月30日（日）		8月31日（月）			
HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES	休館日		HOTYOGA	Machine PILATES	7:00 OPEN		HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES		
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		7:30～8:30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5				フロントノースタッフ 16:30～17:30			
										9:00～10:00 モーニングヨガ 大場恵 ★		9:15～10:00 ★ masayo		9:00～10:00 モーニングヨガ AKI★			
										10:30～11:15 骨盤調整ヨガ 大場恵 ★★		10:45～11:30 ★ masayo		10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ つくは ★★		10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ kaori★	
										11:15～12:30		12:00～12:45 ★ masayo		12:00～12:45 HIP&LEGS★ ひろみ		12:00～13:00 やさしいフローヨガ 久美子 ★	
9:45～10:30 BASIC1★ SEILA		10:00～11:00 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★		10:30～11:30 アロマ ビギナーヨガ yuuka★		9:45～10:30 BASIC2★★ きらゆうこ		10:00～10:10		10:00～10:10		9:45～10:30 Back&Arms★ YUNA		9:45～10:30 BASIC2★★ Natsumi			
10:30～11:30 デトックスヨガ Fuyuko★★		11:00～11:45 BASIC2★★ SEILA		11:30～12:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★		11:00～11:45 Beginner★ きらゆうこ		11:15～12:30		11:30～12:00		10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ つくは ★★		11:00～11:45 Beginner★ Natsumi			
11:30～12:00				12:00～12:45 BASIC1★ つくは		12:00～13:00 イグニッション フロー yuuka ★★		12:15～13:00 HIP&LEGS★ きらゆうこ		12:00～12:45 HIP&LEGS★ ひろみ		12:00～13:00 やさしいフローヨガ 久美子 ★		12:15～13:00 UPPER BODY★ Haru			
		12:30～13:15 BODYMAKE★★ SEILA		12:30～13:00		13:00～13:10		13:30～14:30 膝ヨガ masayo ★		14:00～15:00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★		14:45～15:30 FULL BODY ★ 山田美佳		13:30～14:30 HIP&LEGS★★ Haru			
13:30～14:30 姿勢改善ヨガ 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 ★★		13:00～13:10		14:30～14:40		15:00～16:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ masayo ★★		15:30～16:30 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★		16:00～16:45 BASIC1★ 山田美佳			
14:30～14:45		14:30～14:40		14:00～14:45 LOWER BODY★ ようこ		14:30～14:40		14:30～14:40		16:00～17:00		17:00～18:00 ビギナーヨガ Ami ★		16:30～16:40			
15:30～16:30 ビギナーヨガ Ami ★		15:00～15:45 ビギナーヨガ Hiroko★		15:00～16:00 ビューティーヨガ きらゆうこ ★		15:00～16:00 ビューティーヨガ きらゆうこ ★		16:00～17:00		17:00～18:00 ビギナーヨガ Ami ★		17:15～18:00 BASIC2 withJumpBoard 宮崎 玲子		17:00～18:00 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ★			
16:30～17:30		15:45～17:45		16:00～18:00		17:00～17:45 Beginner★ Natsumi		18:30～19:30 リラクソスヨガ SHOKO★		19:30～19:40		19:30～20:15 BODYMAKE★★ ひろみ		19:45～20:30 アロマ ビギナー・ピラティス 道部 みゆち★			
18:15～19:15 デンセグリティ ・ウィンヤサ 根岸綾★★★		18:00～18:45 Back&Arms★ 宮崎 玲子		18:15～19:00 やさしいフローヨガ ミヤコ★★		18:15～19:00 BODYMAKE★ 山田美佳		18:30～19:30 リラクソスヨガ SHOKO★		19:30～19:40		19:30～20:15 BODYMAKE★★ ひろみ		19:45～20:30 アロマ ビギナー・ピラティス 道部 みゆち★			
19:15～19:25		19:15～19:10		18:30～19:15 Beginner★ Natsumi		18:30～19:30 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★		19:30～19:40		19:30～19:40		19:30～20:15 BODYMAKE★★ ひろみ		19:45～20:30 アロマ ビギナー・ピラティス 道部 みゆち★			
19:45～20:30 アロマ ビギナー・ピラティス 道部 みゆち★		19:15～20:00 BASIC1★ 宮崎 玲子		19:00～19:10		19:30～19:40		19:30～19:40		19:30～19:40		19:30～20:15 BODYMAKE★★ ひろみ		19:45～20:30 アロマ ビギナー・ピラティス 道部 みゆち★			
20:30～20:40		20:30～20:40		19:45～20:30 HIP&LEGS★★ SEILA		20:00～21:00 ビギナーヨガ 久美子 ★		20:00～21:00 デトックスヨガ SHOKO★★		20:30～21:15 LOWER BODY★ ひろみ		20:30～21:15 LOWER BODY★ ひろみ		20:30～20:40			
21:00～22:00 フローヨガ 道部みゆち ★★		21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり★		21:00～21:45 STRECH★ SEILA		21:00～21:15 Beginner★ Natsumi		21:30 閉館				21:00～22:00 フローヨガ 道部みゆち ★★		21:00～22:00 フローヨガ 道部みゆち ★★			
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館			