

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
9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

9月1日 (火)		9月2日 (水)		9月3日 (木)	9月4日 (金)		9月5日 (土) 7:00POEN		9月6日 (日)		9月7日 (月)	
HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES		HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES
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				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	
7:30							7:30～8:30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5					7:30
8:00												8:00
8:30												8:30
9:00												9:00
9:30					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★	8:45～9:30 STRETCH★ つくは	9:00～10:00 モーニングヨガ kaori★	8:45～9:30 BEGINNER★ Natsumi		9:30
10:00	10:00～11:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾★★	10:30～11:15 Back&Arms★★★ つくは	10:30～11:30 アロマやさしい デトックスヨガ Natsumi★★★	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	10:00～10:10	BASIC2★★★ Natsumi		10:00
10:30					10:30～11:30 ビューティーヨガ 大場恵★	10:45～11:30 masayo	10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ つくは★★★	10:45～11:30 UPPER BODY1★ ひろみ	10:30～11:30 リフレッシュヨガ kaori★★	11:00～11:45 BASIC1★ Natsumi	9:45～10:30 BASIC1★ SEILA	10:30
11:00	11:00～11:10		11:00～11:45 BEGINNER★ きらゆうこ						11:00～11:45 BASIC2★★★ SEILA			11:00
11:30	11:30～12:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾★	12:00～12:45 BASIC1★ つくは	12:00～13:00 イクニッションフロ Natsumi★★★	11:30～11:40			11:30～12:45 HIP&LEGS★★★ ひろみ	12:00～13:00 ビギナーピラティス 久美子★	12:15～13:00 UPPER BODY1★ Haru			11:30
12:00					11:30～12:30	12:00～12:45 masayo			11:30～12:00		12:30～13:15 BODY MAKE★★★ SEILA	12:00
12:30	12:30～13:00		12:30～13:00 きらゆうこ									12:30
13:00												13:00
13:30	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ Hiroko★★	14:00～14:45 LOWER BODY★ つくは	14:15～14:40		13:30～14:30 肩こり 腰痛改善ヨガ masayo★★		13:30～14:15 Beginner+♪★ yuuka	13:30～14:30 パワ－ヨガ 久美子★★★	13:30～14:15 HIP&LEGS★★★ Haru	13:30～14:30 ベーシックヨガ AKI★★		13:30
14:00					14:30～14:40		14:00～15:00 フロ－ヨガ Natsumi★★	14:30～15:00 LOWER BODY2 ★★★ 山田美佳	14:30～15:00	14:30～15:15 BASIC1★ Haru	14:30～14:45	14:00
14:30	14:30～14:40						15:00～15:10	15:30～16:30 アロマ ビギナーヨガ yuuka★	16:00～16:45 BASIC1★ 山田美佳	16:30～16:40		14:30
15:00	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★★		15:00～15:45 除ヨガ masayo★			16:00～16:45 BASIC1★ 山田美佳	16:30～16:40			15:00
15:30								17:00～18:00 デトックスヨガ yuuka★★	17:15～18:00 BASIC2★★ withJumpBoard 宮崎 玲子			15:30
16:00					15:45～17:00							16:00
16:30	16:00～17:45											16:30
17:00												17:00
17:30												17:30
18:00	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ★★	18:30～19:15 BEGINNER★ yuuka/Natsumi	18:30～19:30 ビギナーピラティス 久美子★	17:00～17:45 Beginner+♪★ yuuka			18:30 閉館		18:15～19:15 デンセグリティ ・ウインヤサ 根岸綾★★★	19:15～19:25	18:00～18:45 Back&Arms★★★ 宮崎 玲子	18:00
18:30					18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO★★	18:UPPER BODY★ ひろみ			19:15～20:00 BASIC1★ 宮崎 玲子	19:15～19:25	18:15～19:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ★★	18:30
19:00	19:00～19:10								19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち★	20:30～20:40	19:00～19:10	19:00
19:30	19:30～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★	19:45～20:30 HIP&LEGS★★★ SEILA	20:00～21:00 姿勢改善ヨガ 久美子★★		19:30～19:40	19:30～20:15 LOWER BODY1★ ひろみ			20:30～21:15 BASIC2★★ 宮崎 玲子	20:30～21:15	19:30～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★	19:30
20:00					20:00～21:00 リラクssヨガ SHOKO★	20:30～21:15 LOWER BODY★ ひろみ						20:00
20:30	21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり★	21:00～21:45 STRETCH★ SEILA										20:30
21:00												21:00
21:30												21:30
22:00												22:00
22:30	22:30閉館											22:30

※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、マットの上にバスタオ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。

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
9月8日～15日 スタジオスケジュール

9月8日 (火)		9月9日 (水)		9月10日 (木)		9月11日 (金)		9月12日 (土) 7:00OPEN		9月13日 (日)		9月14日 (月)		9月15日 (火)	
HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES			HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES	HOTYOGA	Machine PILATES
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						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	
								7:30～8:30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5							
										8:45～9:30 STRETCH★ つくは		8:45～9:30 BASIC1★ Natsumi			
10:00～11:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸 綾 ★★						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 ★	9:45～10:30 Back&Arms★ ★★ ひろみ	9:00～10:00 モーニングヨガ kaori ★	10:00～10:10	9:45～10:30 BASIC2★ ★★ Natsumi		9:45～10:30 BASIC1 ★ SEILA	10:00～11:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸 綾 ★★
11:00～11:10						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 ★★ ★	10:45～11:30 UPPER BODY1★ ひろみ	10:30～11:30 リフレッシュヨガ kaori ★ ★	10:00～10:10		11:00～11:45 BASIC2★ ★★ SEILA	11:00～11:10	10:30～11:15 Back&Arms★ ★★ つくは
11:30～12:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★								11:30～11:40			11:30～11:40			11:30～12:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★	12:00～12:45 BASIC1 ★ つくは
12:00～12:45 BASIC1★ つくは									12:00～12:45 HIP&LEGS★ ★ ひろみ	12:00～13:00 ビギナー ピラティス 久美子 ★	12:15～13:00 UPPER BODY1★ Haru			12:30～13:15 BODY MAKE★ ★★ SEILA	12:30～13:00
12:30～13:00											13:00～13:10				
13:30～14:30 やさしいパワーヨガ Hiroko ★★						13:30～14:30 肩こり 腰痛改善ヨガ masayo ★★		13:30～14:15 Beginner+♪ ★ yuuka	13:30～14:30 パワ－ヨガ 久美子 ★★ ★	13:30～14:15 HIP&LEGS★ ★ Haru	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 ★★	14:00～14:45 LOWER BODY★ ようこ
14:30～14:40									14:00～15:00 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★	14:30～15:00		14:30～15:15 BASIC1★ Haru			14:30～14:40
									14:45～15:30 LOWER BODY2 ★★★ 山田美佳	14:30～15:00			14:30～15:15 BASIC1★ Haru		
15:00～16:00 ストレッチングヨガ Hiroko ★									15:30～16:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つづは ★	16:00～16:45 BASIC1★ 山田美佳				
16:00～17:45									16:30～16:40	16:30～16:40					
									17:00～18:00 デトックスヨガ yuuka ★★	17:15～18:00 BASIC2★ ★★ withJumpBoard 宮崎 玲子	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは ★★				
18:15～19:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ ★★						18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO ★★		18:15～19:00 UPPER BODY★ ひろみ				18:00～18:45 Back&Arms★ ★★ 宮崎 玲子		18:15～19:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ ★★	18:30～19:15 BEGINNER★ yuuka/Natsumi
19:00～19:10															19:00～19:10
19:30～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★						19:30～19:40		19:30～20:15 BODYMAKE★ ★★ ひろみ				19:15～20:00 BASIC1★ 宮崎 玲子		19:30～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	19:45～20:30 HIP&LEGS★ ★★ SEILA
20:30～20:40												19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち ★		20:30～21:15 BASIC2★ ★★ 宮崎 玲子	20:30～20:40
21:00～22:00 ビューティーヨガ さおり ★												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 ★	21:00～21:45 STRECH★ SEILA
22:30閉館															22:30閉館

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。
シャワールーム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。

カテゴリー詳細
祝日プログラム内容



CALDO & Mapila大泉学園
LINE公式



CALDO公式Instagram



CALDO & Mapila大泉学園
公式Instagram

