CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
9月16日～22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16日（水）

HOTYOGA
- フロントノースタッフ 15：30～18：00
- 10：30～11：30 アロマ ビギナーヨガ yuuka★
- 12：00～13：00 イグニッションフロー yuuka ★★★
- 13：30～14：30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★
- 15：00～16：00 ビューティーヨガ きらゆうこ ★
- 16：00～18：00
- 18：30～19：30 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★
- 20：00～21：00 ビギナーヨガ 久美子 ★

Machine PILATES
- 9：45～10：30 BASIC2★★ きらゆうこ
- 11：00～11：45 BEGINNER★ きらゆうこ
- 12：15～13：00 HIP&LEGS★★ きらゆうこ
- 17：00～17：45 BEGINNER★ Natsumi
- 18：15～19：00 BASIC2★★ withJumpBoard 宮崎玲子
- 19：30～20：15 BEGINNER★ 宮崎玲子
- 20：30～21：15 BASIC1★ Natsumi

21：30 閉館

9月17日（木）
休館日

9月18日（金）

HOTYOGA
- フロントノースタッフ 15：00～18：00
- 9：00～10：00 モーニングヨガ 大場恵 ★
- 10：30～11：15 骨盤調整ヨガ 大場恵 ★★
- 11：15～12：30
- 13：30～14：30 除ヨガ masayo ★
- 15：00～16：00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★
- 16：00～17：00
- 18：30～19：30 リラックスヨガ SHOKO★
- 20：00～21：00 デトックスヨガ SHOKO★★

Machine PILATES
- 9：15～10：00 BEGINNER★ masayo
- 10：45～11：30 BASIC2★★ masayo
- 12：00～12：45 Back&Arms★★ masayo
- 18：15～19：00 UPPER BODY★ ひろみ
- 19：30～20：15 BODYMAKE★★ ひろみ
- 20：30～21：15 LOWER BODY★ ひろみ

21：30 閉館

9月19日（土）7：00OPEN

HOTYOGA
- 7：30～8：30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5
- 9：00～10：00 モーニングヨガ AKI ★★
- 10：30～11：30 シェイプアップヨガ つくは ★★★
- 11：30～13：00
- 14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★
- 15：30～16：30 ボディメイクヨガ ミヤコ　★★
- 17：00～18：00 ビギナーヨガ yuuka ★

Machine PILATES
- 8：45～9：30 STRETCH★ つくは
- 9：45～10：30 Back&Arms★★ YUNA
- 10：45～11：30 UPPER BODY1★ ひろみ
- 12:00～12:45 HIP&LEGS★★ ひろみ
- 13：30～14：15 Beginner+♪★ yuuka
- 14：45～15：30 FULLBODY★★ 山田美佳
- 16：00～16：45 BASIC1★ 山田美佳
- 17：15～18：00 BASIC2★★ withJumpBoard 宮崎　玲子

18：30 閉館

9月20日（日）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 リフレッシュヨガ kaori ★★
- 10：30～11：30 デトックスヨガ kaori★
- 12：00～13：00 やさしいフローヨガ 久美子 ★
- 13：30～14：30 パワーヨガ 久美子 ★★★
- 15：30～16：30 ボディコンディショニングヨガ つくは ★★
- 17：00～18：00 アロマ ビューティーヨガ つくは ★

Machine PILATES
- 8：45~9：30 BASIC1★ Natsumi
- 9：45～10：30 BODYMAKE★★ Natsumi
- 11:00～11：45 BEGINNER★ Natsumi
- 12:15～13：00 UPPER BODY1★ Haru
- 13：30～14：15 HIP&LEGS★★ Haru
- 14：30～15：15 BASIC1★ Haru
- 16：00～16：45 Beginner+♪★ yuuka

18：30 閉館

9月21日(月・祝)

HOTYOGA
- 9：00～10：00 目覚めのモーニングヨガ 遊部みゆち★
- 10：30～11：30 ポールピラティス 遊部みゆち★★ （先着定員 30名様）
- 12：00～13：00 ビギナーヨガ Ami★
- 13：30～14：30 フローヨガ Ami★★
- 15：30～16：30 ヴィンヤサフローヨガ 根岸綾★★★
- 17：00～18：00 夕方の心身メンテナンスヨガ 根岸綾★

Machine PILATES
- 9：30～10：15 BASIC1★ SEILA
- 11：00～11：45 STRETCH★ SEILA
- 12：30～13：15 Back&Arms★★ 遊部みゆち
- 14：30～15：15 Beginner+♪ yuuka
- 16：00～16：45 yuuka
- 17：15～18：00 LOWER BODY★ 宮崎玲子

18：30 閉館

9月22日（火・祝）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 朝のフレッシュスタートヨガ 根岸綾★
- 10：30～11：30 美脚、美姿勢を作るヨガ 根岸綾★★★
- 12：00～13：00 ピラティス withスモールボール 宮崎玲子★★ （先着定員 20名様）
- 14：00～15：00 アンチエイジングヨガ さおり★
- 15：30～16：30 体幹強化 中級パワーヨガ さおり★★
- 17：00～18：00 目の疲れケアヨガ ミヤコ★

Machine PILATES
- 9：30～10：15 UPPER BODY★ つくは
- 11：00～11：45 HIP&LEGS★★ つくは
- 12：30～13：15 STRETCH★ つくは
- 14：15～14：45 Beginner+♪ yuuka
- 15：45～16：30 yuuka
- 17：00～17：45 BEGINNER★ yuuka

18：30 閉館

9月23日（水・祝）7：00OPEN

HOTYOGA
- 7：30～8：30 早朝ヨガ さおり★～1.5
- 9：00～10：00 秋のメンテナンスヨガ さおり★★
- 10：00～11：00
- 11：30～12：30 腸！元気！ビューティーヨガ きらゆうこ★
- 12：30～12：40
- 13：30～14：30 ダイエットパワーヨガ 久美子★★★
- 14：30～15：00
- 15：30～16：30 アロマ デトックスヨガ yuuka★★
- 16：30～16：40
- 17：00～18：00 全身リカバリー yuuka★

Machine PILATES
- 8：00～8：45 Back&Arms★★ きらゆうこ
- 9：15～10：00 LOWER BODY1★ きらゆうこ
- 10：15～11：00 BASIC2★★ きらゆうこ
- 12：30～12：40 BASIC1★ つくは
- 14：30～15：15 BEGINNER★ Natsumi
- 15：45～16：30 BODY MAKE★★ Natsumi
- 16：45～17：30 BASIC1★ Natsumi

18：30 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。
- ※レッスン開始30分前を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
  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。

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
9月24日～30日　スタジオスケジュール

9月24日（木）
休館日

9月25日（金）

HOTYOGA
- フロントノースタッフ 15：00～18：00
- 9：00～10：00 モーニングヨガ 大場恵★
- 10：30～11：15 骨盤調整ヨガ 大場恵 ★★
- 11：15～12：30
- 13：30～14：30 除ヨガ masayo ★
- 15：00～16：00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★
- 16：00～17：00
- 18：30～19：30 リラックスヨガ SHOKO★
- 20：00～21：00 デトックスヨガ SHOKO★★

Machine PILATES
- 9：15～10：00 BEGINNER★ masayo
- 10：45～11：30 BASIC2★★ masayo
- 12：00～12：45 Back&Arms★★ masayo
- 18：15～19：00 UPPER BODY★ ひろみ
- 19：30～20：15 BODYMAKE★★ ひろみ
- 20：30～21：15 LOWER BODY★ ひろみ

21：30 閉館

9月26日（土）7：00OPEN

HOTYOGA
- 7：30～8：30 早朝ヨガ AKI ★～★1.5
- 9：00～10：00 モーニングヨガ AKI ★★
- 10：30～11：30 シェイプアップヨガ つくは ★★★
- 11：30～13：00
- 14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★
- 15：30～16：30 ボディメイクヨガ ミヤコ　★★
- 17：00～18：00 ビギナーヨガ yuuka ★

Machine PILATES
- 8：45~9：30 STRETCH★ つくは
- 9：45～10：30 Back&Arms★★ YUNA
- 10：45～11：30 UPPER BODY1★ ひろみ
- 12:00～12:45 HIP&LEGS★★ ひろみ
- 13：30～14：15 Beginner+♪ yuuka
- 14：45～15：30 FULLBODY★★
- 16：00～16：45 BASIC1★
- 17：15～18：00 BASIC2 withJumpBoard 宮崎　玲子

18：30 閉館

9月27日（日）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 リフレッシュヨガ kaori ★★
- 10：30～11：30 デトックスヨガ kaori★
- 12：00～13：00 やさしいフローヨガ 久美子 ★
- 13：30～14：30 パワーヨガ 久美子 ★★★
- 15：30～16：30 ボディコンディショニングヨガ つくは ★★
- 17：00～18：00 アロマ ビューティーヨガ つくは ★

Machine PILATES
- 8：45~9：30 BASIC1★ Natsumi
- 9：45～10：30 BODYMAKE★★ Natsumi
- 11:00～11：45 BEGINNER★ Natsumi
- 12:15～13：00 UPPER BODY1★ Haru
- 13：30～14：15 HIP&LEGS★★ Haru
- 14：30～15：15 BASIC1★ Haru
- 16：00～16：45 LOWER BODY1★ YUMI

18：30 閉館

9月28日（月）

HOTYOGA
- フロントノースタッフ 16：30～17：30
- 10：30～11：30 デトックスヨガ Fuyuko ★★
- 11：30～12：00
- 13：30～14：30 姿勢改善ヨガ AKI　★★
- 14：30～14：45
- 15：30～16：30 ビギナーヨガ Ami　★
- 16：30～17：30
- 18：15～19：15 テンセグリティ・ヴィンヤサ 根岸綾★★★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：30 アロマ ビギナーピラティス 遊部 みゆち★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00 フローヨガ 遊部みゆち ★★

Machine PILATES
- 9：45～10：30 BASIC1★ SEILA
- 11：00～11：45 BASIC2★★ SEILA
- 12：30～13：15 BODYMAKE★★ SEILA
- 14：30～15：15 BEGINNER★ 夏花
- 18：00～18：45 Back&Arms★★ 宮崎　玲子
- 19：15～20：00 BASIC1★ 宮崎　玲子
- 20：30～21：15 BASIC2　★★ 宮崎　玲子

22：30 閉館

9月29日（火）
7：00　OPEN

HOTYOGA
- フロントノースタッフ 15：00～17：30
- 10：00～11：00 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★
- 11：00～11：10
- 11：30～12：30 肩こり・腰痛改善ヨガ 根岸 綾 ★★
- 12：30～13：00
- 13：30～14：30 パワーヨガ Hiroko★★★
- 14：30～14：40
- 15：00～15：45 ビギナーヨガ Hiroko　★
- 15：45～17：45
- 18：15～19：00 やさしいパワーヨガ ミヤコ★★
- 19：00～19：10
- 19：30～20：30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00 ビューティーヨガ さおり★

Machine PILATES
- 10：30～11：15 Back&Arms★★ つくは
- 12：00～12：45 BASIC1★ つくは
- 14：00～14：45 LOWER BODY★ ようこ
- 18：30～19：15 BEGINNER★ yuuka/Natsumi
- 19：45～20：30 HIP&LEGS★★ SEILA
- 21：00～21：45 STRECH★ SEILA

22：30閉館

9月30日（水）

HOTYOGA
- フロントノースタッフ 15：30～18：00
- 10：30～11：30 アロマ ビギナーヨガ yuuka★
- 12：00～13：00 イグニッションフロー yuuka★★★
- 13：30～14：30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★
- 15：00～16：00 ビューティーヨガ きらゆうこ★
- 16：00～18：00
- 18：30～19：30 フローヨガ Ami ★★
- 19：30～19：40
- 20：00～21：00 ビギナーヨガ Ami ★

Machine PILATES
- 9：45～10：30 BASIC2★★ きらゆうこ
- 11：00～11：45 BEGINNER★ きらゆうこ
- 12：15～13：00 HIP&LEGS★★ きらゆうこ
- 17：00～17：45 BEGINNER★ Natsumi
- 18：15～19：00 BODYMAKE★★ SEILA
- 19：30～20：15 LOWER BODY1★ SEILA
- 20：30～21：15 BASIC1★ Natsumi

21：30 閉館

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公式インスタグラム
CALDOOIZUMIGAKUEN

CALDO＆Mapila大泉学園
公式インスタグラム
CALDOYOGA_OFFICIAL