

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
10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Q Rコード・HPより閲覧可能です

10月1日 (木)	10月2日 (金)		10月3日 (土)		10月4日 (日)		10月5日 (月)		10月6日 (火)		10月7日 (水)	
	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 15：00〜18：00						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		フロントノースタッフ 15：30〜18：00	
8:30												
9:00				8：45〜9：30 STRETCH★ つくは		8：45〜9：30 BEGINNER★ Natsumi						
9:30	9：00〜10：00 モーニングヨガ 大場恵 ★★	9：15〜10：00 BEGINNER★ masayo	9：00〜10：00 モーニングヨガ AKI ★		9：00〜10：00 モーニングヨガ kaori ★							
10:00	10：00〜10：10		10：00〜10：10		10：00〜10：10		9：45〜10：30 BASIC2★★ Natsumi	9：45〜10：30 BASIC1 SEILA			9：45〜10：30 BASIC2★★ きらゆうこ	
10:30									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★	
11:00	10：30〜11：30 ビューティーヨガ 大場恵 ★	10：45〜11：30 BASIC2★★ 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	10：30〜11：30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	11：00〜11：45 BASIC2★★ SEILA			11：00〜11：45 BEGINNER★ きらゆうこ	
11:30			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 ★	12：00〜12：45 BASIC1★ つくは	12：00〜13：00 イグニッションフロ Natsumi ★★★	
12:00	11：30〜12：30	12:00〜12：45 Back&Arms★★ masayo		12:00〜12:45 HIP&LEGS★ ひろみ	12：00〜13：00 ピギナーピラティス 久美子 ★				12：30〜13：15 BODYMAKE★ SEILA		12：15〜13：00 UPPER BODY1★ Haru	
12:30			12：30〜13：30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★		13:00〜13：10						13:00〜13：10	
13:00			13:30〜13：40	13:30〜14：15 Beginner+♪ yuuka	13:30〜14：15 パワーヨガ 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V(ワ)ーヨガ Hiroko ★★	14:00〜14：45 LOWER BODY★ ようこ	13:30〜14：15 ビューティーヨガ きらゆうこ ★	
13:30	13：30〜14：30 肩こり・腰痛 改善ヨガ masayo ★★		14：00〜15：00 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★		14:30〜15：10	14:30〜15：15 BASIC1★ Haru	14：30〜14：45	14:30〜15：15 BEGINNER★ 愛花			14:15〜14：40	
14:00	14：30〜14：40		15:00〜15：10	15:00〜15：10	15:00〜16：00 ストretchingヨガ Hiroko ★	15:00〜16：00 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★	15:00〜16：00 ストretchingヨガ Hiroko ★				15:00〜16：00 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★	
14:30			15:00〜15：45 除ヨガ masayo ★		15:30〜16：30 ピギナー ヨガ yuuka ★	16:00〜16：45 BASIC1★ 山田美佳	15:30〜16：30 ピギナー ヨガ Ari ★					
15:00			15:45〜17：00		16:00〜16：45	16:00〜16：45	16:00〜17：30					
15:30					16:30〜16：40							
16:00					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 ションングヨガ つくは ★★				17:00〜17：45 Beginner+♪ yuuka	
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18：30〜19：30 デトックスヨガ SHOKO★★	18:15〜19：00 UPPER BODY★ ひろみ	18：30 閉館		18：30 閉館		18:15〜19：15 デンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾★★★	18:00〜18：45 Back&Arms★★★ 宮崎 玲子	18:15〜19：00 パワーヨガ ミヤコ★★★	18:30〜19：15 BEGINNER★ yuuka/Natsumi	18:30〜19：30 ピギナーピラティス 久美子 ★	18:15〜19：00 BODYMAKE★★ SEILA
19:00							19:15〜19：25	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&LEG★★ SEILA	19:30〜19：40	19:30〜20：15 LOWER BODY1★ SEILA
19:30	19：30〜19：40	19:30〜20：15 BODYMAKE★★ ひろみ					19:45〜20：30 アロマ ストレッチングヨガ 道部 みゆち ★	20:30〜20：40	20:30〜21：15 BASIC2 ★★ 宮崎 玲子		20:00〜21：00 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★	20:30〜21：15 BEGINNER★ yuuka
20:00	20：00〜21：00 リラクssヨガ SHOKO★	20:30〜21：15 LOWER BODY★ ひろみ					21:00〜22：00 ピラティス 道部みゆち ★★					
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

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)でご利用いただけます。
※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、全会員様にご利用可能です。皆様の安全確保のため、ポーズはご連絡いただき、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着用をお願いいたします。

※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ための途中退室はご連絡ください。
※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連絡ください。
※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。

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
10月8日〜15日 スタジオスケジュール

10月8日 (木)	10月9日 (金)		10月10日 (土)		10月11日 (日)		10月12日 (月・祝)	10月13日 (火)		10月14日 (水)		10月15日 (木)
	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 15：00〜18：00						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		フロントノースタッフ 15：30〜18：00	
8:30												
9:00												
9:30	9：00〜10：00 モーニングヨガ 大場恵 ★★	9：15〜10：00 BEGINNER★ 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	8：30〜10：00 太極礼拝練習会 Natsumi	8：30〜17：15 STRETCH★ SEILA				
10:00	10：00〜10：10		10：00〜10：10	9：45〜10：30 Back&Arms★★ YUNA	10：00〜10：10	9:45〜10：30 BASIC2★★ Natsumi		9：30〜10：15 Back&Arms★★ SEILA			9：45〜10：30 BASIC2★★ きらゆうこ	
10:30			10：30〜11：30 Back&Arms★★ 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 全身リカバリー yuuka★		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★	
11:00							11:30〜11：40		11:00〜11：10			11:00〜11：45 BEGINNER★ きらゆうこ
11:30			11：30〜12：30		11:30〜11：40		11:30〜11：40					
12:00	11：30〜12：30	12:00〜12：45 Back&Arms★★ masayo		12:00〜12:45 HIP&LEGS★★ ひろみ	12:00〜13：00 ピギナーピラティス 久美子 ★	12:15〜13：00 UPPER BODY1★ Haru	12:00〜13：00 ピギナーピラティス 久美子 ★	12:15〜13：00 UPPER BODY1★ Haru	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 イグニッションフロ Natsumi ★★★	12:15〜13：00 HIP&LEGS★★ きらゆうこ
12:30							13:00〜13：10		12:30〜13：00			
13:00												
13:30			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 ★★★	13:30〜14：15 HIP&LEGS★★ Haru	13:30〜14：30 秋のアロマ ヒーリングヨガ HARUKA★	13:00〜13：10	13:30〜14：30 やさしいV(ワ)ーヨガ Hiroko ★★	14:00〜14：45 LOWER BODY★ ようこ	13:30〜14：15 ビューティーヨガ 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	14:15〜15：00 BEGINNER★ ひろみ		14:00〜14：45		14:15〜14：40	
14:30					15:00〜15：10	15:00〜15：10			15:00〜16：00 ストretchingヨガ Hiroko ★	15:00〜16：00 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★	15:00〜16：00 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★	
15:00					15:00〜16：00 ストretching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 ピギナー ヨガ yuuka ★	16:00〜16：45 BASIC1★ 山田美佳	15:30〜16：30 ヴィンヤサ フローヨガ 根岸綾★★★	15:45〜16：30 BODYMAKE★★ ひろみ				
16:00					16:00〜16：40	16:30〜16：40	16:30〜16：40					
16:30												
17:00					17:00〜18：00 デトックスヨガ SHOKO ★★	17:15〜18：00 BASIC2★★ withJumpBoard 宮崎 玲子	17:00〜18：00 ボディコンディ ションングヨガ つくは ★★	17:00〜18：00 タラの心身 メンテナンスヨガ 根岸綾★				
17:30												
18:00												
18:30	18：30〜19：30 デトックスヨガ SHOKO★★	18:15〜19：00 UPPER BODY★ ひろみ	18：30 閉館		18：30 閉館		18：30 閉館		18:15〜19：00 パワーヨガ ミヤコ★★★	18:30〜19：15 BEGINNER★ yuuka/Natsumi	18:30〜19：30 ピギナーピラティス 久美子 ★	18:15〜19：00 BODYMAKE★★ SEILA
19:00									19:00〜19：10			
19:30	19：30〜19：40	19:30〜20：15 BODYMAKE★★ ひろみ							19:30〜20：30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	19:45〜20：30 HIP&LEG★★ SEILA	19:30〜19：40	19:30〜20：15 LOWER BODY1★ SEILA
20:00									20:30〜20：40			
20:30	20：00〜21：00 リラクssヨガ SHOKO★	20:30〜21：15 LOWER BODY★ ひろみ									20:00〜21：00 姿勢改善ヨガ 久美子 ★★	20:30〜21：15 BEGINNER★ yuuka
21:00									21:00〜22：00 ビューティーヨガ さおり★	21:00〜21：45 STRETCH★ SEILA		
21:30											21：30 閉館	
22:00											22：30閉館	
22:30											22：30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Instagram

CALDO & Mapila 大泉学園
公式Instagram

CALDOYOGA_OFFICIAL

CALDOOIZUMIGAKUEN