CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
10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

10月16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★
- 10：00～10：10
- 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 ★
- 14：30～14：40
- 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★
- 19：30～19：40
- 20：00～21：00 デトックスヨガ SHOKO★★
- 21：30 閉館

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

10月17日（土）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 モーニングヨガ AKI ★★
- 10：00～10：10
- 10：30～11：30 シェイプアップヨガ つくは ★★★
- 11：30～12：00
- 12：30～13：30 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★
- 13：30～13：40
- 14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★
- 15：00～15：10
- 15：30～16：30 デトックスヨガ yuuka ★★
- 16：30～16：40
- 17：00～18：00 ビギナーヨガ yuuka ★
- 18：30 閉館

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
- 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

10月18日（日）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 リフレッシュヨガ kaori ★★
- 10：00～10：10
- 10：30～11：30 やさしい デトックスヨガ kaori★
- 11：30～11：40
- 12：00～13：00 やさしいフローヨガ 久美子 ★
- 13：00～13：10
- 13：30～14：30 パワーヨガ 久美子 ★★★
- 14：30～15：00
- 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
- 17：00～18：00 アロマ ビューティーヨガ つくは ★
- 18：30 閉館

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

10月19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 ★★
- 22：30 閉館

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★ 愛花
- 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

10月20日（火）

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 ★★
- 12：30～12：40
- 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 イグニッションフロー Natsumi★★★
- 19：00～19：10
- 19：30～20：30 アロマやさしい デトックスヨガ さおり★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00 ビューティーヨガ さおり★
- 22：30閉館

Machine PILATES
- 10：30～11：15 BASIC2★★ 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
- 21：00～21：45 STRETCH★ SEILA

10月21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★
- 11：30～11：40
- 12：00～13：00 イグニッションフロー yuuka★★★
- 13：00～13：10
- 13：30～14：30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★
- 14：30～14：40
- 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 ★★
- 19：30～19：40
- 20：00～21：00 ビギナーヨガ 久美子 ★
- 21：30 閉館

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 BASIC2★★ SEILA

10月22日（木）
休館日

10月23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★
- 10：00～10：10
- 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 ★
- 14：30～14：40
- 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★
- 19：30～19：40
- 20：00～21：00 デトックスヨガ SHOKO★★
- 21：30 閉館

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

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
10月23日～31日　スタジオスケジュール

10月24日（土）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 モーニングヨガ AKI ★★
- 10：00～10：10
- 10：30～11：30 シェイプアップヨガ ★★★
- 11：30～12：00
- 12：30～13：30 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★
- 13：30～13：40
- 14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★
- 15：00～15：10
- 15：30～16：30 デトックスヨガ yuuka ★★
- 16：30～16：40
- 17：00～18：00 ビギナーヨガ yuuka ★
- 18：30 閉館

Machine PILATES
- 8：45～9：30 STRETCH★
- 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
- 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

10月25日（日）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 リフレッシュヨガ kaori ★★
- 10：00～10：10
- 10：30～11：30 やさしい デトックスヨガ kaori★
- 11：30～11：40
- 12：00～13：00 やさしいフローヨガ 久美子 ★
- 13：00～13：10
- 13：30～14：30 パワーヨガ 久美子 ★★★
- 14：30～15：00
- 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
- 17：00～18：00 アロマ ビューティーヨガ つくは ★
- 18：30 閉館

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

10月26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 ★★
- 22：30 閉館

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★ 愛花
- 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

10月27日（火）

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 ★★
- 12：30～12：40
- 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 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★
- 22：30閉館

Machine PILATES
- 10：30～11：15 BASIC2★★ 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★ Natsumi
- 21：00～21：45 STRETCH★ SEILA

10月28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★
- 11：30～11：40
- 12：00～13：00 イグニッションフロー yuuka★★★
- 13：00～13：10
- 13：30～14：30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★
- 14：30～14：40
- 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 ★★
- 19：30～19：40
- 20：00～21：00 ビギナーヨガ 久美子 ★
- 21：30 閉館

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 BASIC2★★ SEILA

10月29日（木）
休館日

10月30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★
- 10：00～10：10
- 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 ★
- 14：30～14：40
- 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★
- 19：30～19：40
- 20：00～21：00 デトックスヨガ SHOKO★★
- 21：30 閉館

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

10月31日（土）

HOTYOGA
- 9：00～10：00 モーニングヨガ AKI ★★
- 10：00～10：10
- 10：30～11：30 シェイプアップヨガ つくは ★★★
- 11：30～12：00
- 12：30～13：30 ボディメイクヨガ ミヤコ ★★
- 13：30～13：40
- 14：00～15：00 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★
- 15：00～15：10
- 15：30～16：30 デトックスヨガ yuuka ★★
- 16：30～16：40
- 17：00～18：00 ビギナーヨガ yuuka ★
- 18：30 閉館

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
- 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

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