

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE
11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

11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火・祝)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
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 16:30～17:30		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 15:30～18:00
9:00			8:45～9:30 STRETCH★ つくは			8:45～9:30 STRETCH★ つくは
9:00 9:30	9:00～10:00 モーニングヨガ kaori★		9:00～10:00 朝の目覚め すつきりヨガ 根岸綾★		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★
10:00	10:00～10:10 BODYMAKE★★ Natsumi	9:45～10:30 BASIC1★ SEILA	10:00～10:10		10:00～10:10	9:45～10:30 Back&Arms★★ YUNA
10:30	10:30～11:30 リフレッシュヨガ kaori★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Fuyuko★	10:30～11:30 デトックスフローヨガ 根岸綾★★	10:30～11:30 アロマ ビギナーヨガ yuuka★	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★★★
11:00	11:00～11:45 BEGINNER★ Natsumi	11:00～11:45 BASIC2★ SEILA	11:00～11:45 BASIC2★ つくは	11:00～11:45 BEGINNER★ きらゆうこ	10:45～11:30 BASIC2★ masayo	10:45～11:30 UPPER BODY1★ ひろみ
11:30	11:30～11:40	11:30～12:00	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～12:00	11:30～12:00
12:00	12:00～13:00 ビギナーピラティス 久美子★		12:00～13:00 秋の巡りを整える ストレッチングヨガ さおり★	12:00～13:00 イクニッションフロー yuuka★★★	12:00～12:45 Back&Arms★★ masayo	12:00～12:45 HIP&LEGS★★ ひろみ
12:30	12:15～13:15 BODYMAKE★★ Haru	12:30～13:15 BODYMAKE★★ SEILA	12:30～13:15 UPPER BODY★ masayo	13:00～13:10		12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★
13:00	13:00～13:10		13:00～13:10	13:00～13:10	13:30～14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ masayo★★	13:30～13:40
13:30	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★	13:30～14:30 パワーヨガ AKI★★	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ さおり★★	13:30～14:15 ビューティーヨガ きらゆうこ★	14:00～15:00 ボディメイクヨガ ミヤコ★★	14:00～15:00 ボディメイクヨガ ミヤコ★★
14:00	14:00～14:45 HIP&LEGS★★ Haru	14:30～14:45 BEGINNER★ 愛花	14:00～14:45 WAIST★★ masayo	14:15～14:40	14:30～14:40	14:45～15:30 FULLBODY★★ 山田美佳
14:30	14:30～15:00	14:30～15:15 BEGINNER★ 愛花	14:30～15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ きらゆうこ★★	15:00～15:10	15:00～15:10
15:00				15:00～16:00 リフレッシュヨガ きらゆうこ★★	15:00～15:45 陰ヨガ masayo★	15:00～16:00 ストretchingヨガ Hiroko★
15:30	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは★	15:30～16:30 ビギナーヨガ Ami★	15:30～16:30 ボディメイク ヨガとピラティス masayo★★★	16:00～16:45 ★★ yuuka	15:30～16:30 ピュウカ★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは★
16:00	16:30～16:40	16:30～17:30	16:30～16:40	16:00～18:00	16:00～16:45 BASIC1★ 山田美佳	16:30～16:40
16:30			16:30～16:40	16:00～18:00	16:30～16:40	16:00～17:45
17:00	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★		17:00～18:00 星空の リラックスヨガ masayo★	17:00～17:45 Beginner+♪ yuuka	17:00～18:00 デトックスヨガ yuuka★★	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★
17:30			17:15～18:00 ★ yuuka		17:15～18:00 BASIC2★ withJumpBoard 宮崎 玲子	
18:00		18:00～18:45 Back&Arms★★ 宮崎 玲子			18:15～19:00 UPPER BODY★ ひろみ	18:00～18:45 Back&Arms★★ 宮崎 玲子
18:30	18:30 閉館	18:15～19:15 デンセグリティ ・ウィンヤサ 根岸綾★★★	18:30 閉館		18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO★★	18:15～19:15 デンセグリティ ・ウィンヤサ 根岸綾★★★
19:00		19:15～19:25 BASIC1★ 宮崎 玲子			19:30～19:40	19:00～19:10
19:30		19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 道部 みゆち★	19:15～20:00 BASIC1★ 宮崎 玲子		19:30～20:15 LOWER BODY1★ SEILA	19:15～19:25
20:00		20:30～20:40	20:30～21:15 BASIC2★★ 宮崎 玲子		20:00～21:00 リラックスヨガ SHOKO★	19:45～20:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★
20:30		21:00～22:00 ピラティス 道部 みゆち★★			20:30～21:15 LOWER BODY★ ひろみ	20:30～20:40
21:00						21:00～22:00 ピラティス 道部 みゆち★★
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(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スポ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
11月8日～15日スタジオスケジュール

11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
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 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		フロントノースタッフ 15:00～18:00
9:00	8:45～9:30 BASIC1★ Natsumi					8:45～9:30 STRETCH★ つくは	8:45～9:30 BASIC1★ Natsumi
9:00 9:30	9:00～10:00 モーニングヨガ 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 Nastumi★	9:00～10:00 モーニングヨガ kaori★
10:00	10:00～10:10 BODYMAKE★★ Natsumi	9:45～10:30 BASIC1 SEILA	10:00～11:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸 綾★★	9:45～10:30 BASIC2★★ きらゆうこ	10:00～10:10	9:45～10:30 Back&Arms★★ YUNA	9:45～10:30 BODYMAKE★★ Natsumi
10:30	10:30～11:30 リフレッシュヨガ kaori★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Fuyuko★	10:30～11:30 アロマ 改善ヨガ 根岸 綾★★	10:30～11:15 BASIC2★ つくは	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★★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ kaori★★
11:00	11:00～11:45 BEGINNER★ Natsumi	11:00～11:45 BASIC2★ SEILA	11:00～11:10	11:00～11:45 BEGINNER★ きらゆうこ	10:45～11:30 BASIC2★ masayo	10:45～11:30 UPPER BODY1★ ひろみ	11:00～11:45 BEGINNER★ Natsumi
11:30	11:30～11:40	11:30～12:00	11:30～12:00	11:30～11:40	11:30～12:00	11:30～12:00	11:30～11:40
12:00	12:00～13:00 ビギナーピラティス 久美子★	12:00～13:00 ビューティーヨガ 久美子★	12:00～13:00 ビューティーヨガ 久美子★	12:00～13:00 ビューティーヨガ 久美子★	12:00～12:45 Back&Arms★★ masayo	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★
12:30	12:15～13:15 BODYMAKE★★ Haru	12:15～13:15 BODYMAKE★★ Haru	12:30～13:00	12:15～13:00 HIP&LEGS★★ きらゆうこ		12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ★	12:15～13:15 HIP&LEGS★★ Haru
13:00	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10		13:30～13:40	13:00～13:10
13:30	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★	13:30～14:30 パワーヨガ AKI★★	13:30～14:30 パワーヨガ Hiroko★★	13:30～14:15 ビューティーヨガ きらゆうこ★	13:30～14:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ masayo★★	13:30～13:40	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子★★★
14:00	14:00～14:45 HIP&LEGS★★ Haru	14:00～14:45 HIP&LEGS★★ Haru	14:00～14:45 HIP&LEGS★★ Haru	14:15～14:40	14:30～14:40	14:00～14:45 HIP&LEGS★★ Haru	14:00～14:45 HIP&LEGS★★ Haru
14:30	14:30～15:00	14:30～14:45	14:30～14:45	14:15～14:40	14:30～14:40	14:30～15:00	14:30～15:00
15:00		14:30～15:15 BEGINNER★ 愛花	14:30～15:15 BEGINNER★ 愛花	14:15～14:40	15:00～15:45 陰ヨガ masayo★	15:00～15:10	15:15～16:15 BASIC1★ Haru
15:30	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ きらゆうこ★★	15:30～16:30 ピュウカ★	15:30～16:30 ピュウカ★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つくは★
16:00	16:30～16:40	16:30～16:40	16:30～16:40	16:00～18:00	16:00～16:45 BASIC1★ 山田美佳	16:30～16:40	16:30～16:40
16:30		16:30～17:30	16:00～17:45	16:00～18:00	16:30～16:40	16:30～16:40	16:30～16:40
17:00	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★	17:00～17:45 Beginner+♪ yuuka	17:00～18:00 デトックスヨガ yuuka★★	17:00～18:00 デトックスヨガ yuuka★★	17:00～18:00 ボディコンディ ショニングヨガ つくは★★
17:30					17:15～18:00 BASIC2★ withJumpBoard 宮崎 玲子	17:15～18:00 BASIC2★ withJumpBoard 宮崎 玲子	17:15～18:00 BASIC2★ withJumpBoard 宮崎 玲子
18:00		18:00～18:45 Back&Arms★★ 宮崎 玲子	18:00～18:45 Back&Arms★★ 宮崎 玲子	18:15～19:00 BODYMAKE★★ SEILA	18:00～18:45 Back&Arms★★ 宮崎 玲子	18:00～18:45 Back&Arms★★ 宮崎 玲子	18:00～18:45 Back&Arms★★ 宮崎 玲子
18:30	18:30 閉館	18:15～19:15 デンセグリティ ・ウィンヤサ 根岸綾★★★	18:15～19:15 デンセグリティ ・ウィンヤサ 根岸綾★★★	18:30～19:15 BEGINNER★ yuuka/Natsumi	18:30～19:30 デトックスヨガ SHOKO★★	18:30 閉館	18:30 閉館
19:00		19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10	19:30～19:40	18:30 閉館	18:30 閉館
19:30		19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 道部 みゆち★	19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 道部 みゆち★	19:30～20:00 BASIC1★ 宮崎 玲子	19:30～20:15 LOWER BODY1★ SEILA	19:30 閉館	19:30 閉館
20:00		20:30～20:40	20:30～20:40	19:45～20:30 HIP&LEG★★ SEILA	20:00～21:00 リラックスヨガ SHOKO★	19:30 閉館	19:30 閉館
20:30		21:00～22:00 ピラティス 道部 みゆち★★	21:00～22:00 ピラティス 道部 みゆち★★	20:30～21:15 BASIC2★★ 宮崎 玲子	20:30～21:15 LOWER BODY★ ひろみ	20:00～21:00 リラックスヨガ SHOKO★	20:30～21:15 LOWER BODY★ ひろみ
21:00				21:00～21:45 STRETCH★ SEILA		21:00 閉館	21:00 閉館
21:30						21:30 閉館	21:30 閉館
22:00							
22:30							

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