

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE  
 カルド南大沢 5月1日(金)～5月15日(金) スタジオスケジュール

	1日(金)	2日(土)	3日(日・祝)	4日(月・祝)	5日(火・祝)	6日(水・祝)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
9:00					休館日											
9:30		9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	9:30～10:30 デトックス フローヨガ Yuki ★★	9:30～10:30 GW リセットヨガ Harumi ★		9:30～10:30 GWファイナル デトックスヨガ Harumi ★★				9:30～10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	シャッフルクラス					
10:00																
10:30	10:30～11:30 ピギナーヨガ Akari ★							10:30～11:30 ピュディーヨガ Yuuki ★	10:30～11:30 ピギナーヨガ Akari ★		シャッフルクラス	10:30～11:30 デトックスヨガ Asami ★★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ Erina ★	10:30～11:30 フローヨガ Harumi ★★	10:30～11:30 ピュディーヨガ Yuuki ★	
11:00		11:00～12:00 ピラティス Rieko ★★	11:00～12:00 アロマ リラククスヨガ Yuki ★	11:00～12:00 リラククスヨガ Harumi ★★			11:00～12:00 GWリセット! ゆるめるヨガ Harumi ★		11:00～12:00 ピラティス Rieko ★★	11:00～12:00 ピラティス Fujio ★						
11:30																
12:00	12:00～13:00 ベーシックヨガ Akari ★★							12:00～13:00 ボディメイクヨガ Yuuki ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Akari ★★			12:00～13:00 やさしい フローヨガ Asami ★	12:00～12:45 やさしい パワーヨガ Erina ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ Yuuki ★★	
12:30										隔週限定アロマ						
13:00																
13:30	5月～内容・強度変更	13:00～14:00 ピュディーヨガ Harumi ★	13:00～14:00 カラダスキリ デトックスヨガ REIKO ★★	13:00～14:00 ゴロ寝ヨガ Akari ★			45分クラス 13:30～14:15 春の リラククスヨガ Fujio ★	13:45～14:45 アロマ リラククスヨガ makoto ★	13:45～14:45 ストレッチングヨガ 美華 ★	13:00～14:00 ピュディーヨガ Harumi ★	13:00～14:00 デトックスヨガ REIKO ★★		隔週限定アロマ	13:45～14:45 やさしい デトックスヨガ Fujio ★	13:45～14:45 パワーヨガ Fujio ★★	13:45～14:45 アロマ リラククスヨガ makoto ★
14:00	13:45～14:45 ストレッチングヨガ 美華 ★									5月～内容・強度変更						
14:30	5月～内容・強度変更	14:30～15:30 コアトレヨガ Harumi ★★	14:30～15:30 癒しのヨガ REIKO ★	14:30～15:30 アパ骨で ストレス解消ヨガ Akari ★★				14:45～15:45 パワーヨガ アドバンス Fujio ★★	14:30～15:30 背骨メンテナンス ヨガ Harumi ★★	14:30～15:30 ストレッチングヨガ REIKO ★						
15:00	ステップアップクラス							今月限定45分	今月限定45分							
15:30	15:15～16:15 やさしい フローヨガ 美華 ★		プラネタリウム					15:15～16:00 デトックスヨガ makoto ★★	15:15～16:15 やさしい フローヨガ 美華 ★			15:15～16:15 アナトミック 骨盤ヨガ@ Akari ★★	15:15～16:15 ボディメイクヨガ YOU ★★	15:15～16:15 ピュディーヨガ Fujio ★	今月限定45分	15:15～16:00 デトックスヨガ makoto ★★
16:00		隔週限定アロマ														
16:30		16:15～17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★	16:15～17:15 動く瞑想 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★	16:15～17:15 気功 めめ ★				16:15～17:15 ベーシックヨガ 星野ゆり ★★	16:15～17:15 ピギナーヨガ Akari ★	16:15～17:15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★		隔週クラス				
17:00	16:45～17:45 溶岩タイム								16:45～17:45 溶岩タイム					16:45～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 溶岩タイム
17:30																
18:00		45分クラス									45分クラス					
18:30	18:00～18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★		18:00～19:00 美脚ヨガ Akari ★	17:45～19:00 HOOP BOON ～楽しくウエスト シェイプ～ めめ ★★				18:00～19:00 春の セルフケアヨガ 星野ゆり ★	18:30～19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18:00～18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★	18:00～19:00 アロマ ピュディーヨガ Akari ★					
18:30	18:30～19:30 リラククスヨガ REIKO ★								隔週プラネタリウム							
19:00																
19:30																
20:00	20:00～21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館		20:00 閉館		20:00～21:00 リフレッシュヨガ Yu ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00～21:00 ボディメイク エクササイズ めめ ★★	20:00～21:00 ピュディーヨガ Kih ★	20:00～21:00 リラククスヨガ 星野ゆり ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ 美華 ★★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ 美華 ★★	
20:30																
21:00																
21:30	21:30 閉館							21:30 閉館							21:30 閉館	

※全てのレッスンは定員50名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※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。  
 ※整理券は無くなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。  
 ※同日2本目のレッスンは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。  
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。  
 ※レッスン開始後の途中入室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。  
 ※ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。ヨガマットを避け、溶岩石に直接お休みになることはご遠慮ください。  
 ※インストラクターの体調不良や交通機関の影響等により休講になる場合がございます。  
 ※ロッカーから離れる際は必ず施錠していただき、鍵の保管には十分ご注意ください。  
 ※土・日・祝日の1本目のレッスンにご参加される場合はパオレ駐車場をご利用ください。

【今月のクラス説明】	
・今月限定45分クラス	⇒ 月替わりの45分のクラスです。
・隔週クラス	⇒ 隔週限定の45分クラスです。レッスン後の溶岩タイムもお楽しみください。
・隔週限定プラネタリウムクラス	⇒ プラネタリウムの幻想的な空間にてお楽しみいただける隔週のクラスです。
・隔週限定アロマクラス	⇒ アロマの香りもお楽しみいただける隔週のクラスです。
・今月限定シャッフルクラス	⇒ 週替わりにて変更があり、様々な内容・強度のレッスンにご参加いただけます。
・ステップアップクラス	⇒ 月替わりにて、毎月前半と後半にクラス強度・内容の変更がございます。 前半は★1～★2のクラス、後半は★2～★3のクラス強度を予定しております。

初級クラス 中級クラス 上級クラス ヨガ以外のクラス 溶岩タイム

※毎月1日に翌月前半スケジュール、毎月16日に翌月後半スケジュールを公開いたします。

【5月休館日のお知らせ】  
 5日(火)・15日(金)・  
 25日(月)・31日(日)