

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE

カルド南大沢 10月16日（金）～ 10月31日（土） スタジオスケジュール

8月より土日祝の閉館時間が19：30までに変更となっております。（レッスン時間の変更はございません）

|       | 16日（金）                                         | 17日（土）                                          | 18日（日）                                        | 19日（月）                                        | 20日（火）                                         | 21日（水）                                         | 22日（木）                                       | 23日（金）                                       |       | 24日（土）                                   | 25日（日） | 26日（月）                                      | 27日（火）                                        | 28日（水）                                         | 29日（木）                                      | 30日（金）                                       | 31日（土）                                 |       |         |       |       |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|-------|---------|-------|-------|
| 9:00  |                                                |                                                 | 交替わり担当                                        |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 9:00  |                                          | 休館日    |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        | 休館日   | 9:00    |       |       |
| 9:30  |                                                | 9：30～10：30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Yu<br>★        | 9：30～10：30<br>リフレッシュヨガ<br>Sawa<br>★★          |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 9:30  | 9：30～10：30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Yu<br>★ |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         | 9:30  |       |
| 10:00 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 10:00 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 10:00 |
| 10:30 | 10：30～11：30<br>ビギナーヨガ<br>Akari<br>★            |                                                 | 交替わり担当                                        | 10：30～11：30<br>デトックスヨガ<br>Asami<br>★★         | 10：30～11：30<br>ストレッチングヨガ<br>Erina<br>★         | 10：30～11：30<br>フローヨガ<br>Harumi<br>★★           | 10：30～11：30<br>ビューティーヨガ<br>Yuuki<br>★        | 10：30～11：30<br>ビギナーヨガ<br>Akari<br>★          | 10:30 |                                          |        |                                             | 10：30～11：30<br>デトックスヨガ<br>Asami<br>★★         | 10：30～11：30<br>ストレッチングヨガ<br>Erina<br>★         | 10：30～11：30<br>フローヨガ<br>Harumi<br>★★        | 10：30～11：30<br>ビューティーヨガ<br>Yuuki<br>★        | 10：30～11：30<br>ビギナーヨガ<br>Akari<br>★    |       |         | 10:30 |       |
| 11:00 |                                                | 11：00～12：00<br>ピラティス<br>Rieko<br>★★             | 11：00～12：00<br>ビギナーヨガ<br>Sawa<br>★            |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 11:00 | 11：00～12：00<br>ピラティス<br>Rieko<br>★★      |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 11:00 |
| 11:30 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 11:30 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 11:30 |
| 12:00 | 12：00～13：00<br>ベーシックヨガ<br>Akari<br>★★          |                                                 |                                               | 12：00～13：00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>Asami<br>★    | 12：00～13：00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Erina<br>★★    | 12：00～13：00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Harumi<br>★  | 12：00～13：00<br>ボディメイクヨガ<br>Yuuki<br>★★       | 12：00～13：00<br>ベーシックヨガ<br>Akari<br>★★        | 12:00 |                                          |        |                                             | 12：00～13：00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>Asami<br>★    | 12：00～13：00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Erina<br>★★    | 隔週キャンドル                                     | 12：00～13：00<br>ボディメイクヨガ<br>Yuuki<br>★★       | 12：00～13：00<br>ベーシックヨガ<br>Akari<br>★★  |       |         | 12:00 |       |
| 12:30 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 12:30 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 12:30 |
| 13:00 |                                                | 13：00～14：00<br>ビューティーヨガ<br>Harumi<br>★          | 13：00～14：00<br>デトックスヨガ<br>REIKO<br>★★         |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 13:00 | 13：00～14：00<br>ビューティーヨガ<br>Harumi<br>★   |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 13:00 |
| 13:30 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 13:30 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 13:30 |
| 14:00 | 13：45～14：45<br>ストレッチングヨガ<br>築地サヤカ<br>★         |                                                 |                                               | 13：45～14：45<br>ビギナーピラティス<br>Tomo Yasu<br>★    | 13：45～14：45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>瀧澤恵子<br>★    | 13：45～14：45<br>パワーヨガ<br>Fujio<br>★★★           | 13：45～14：45<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>makoto<br>★ | 13：45～14：45<br>ストレッチングヨガ<br>築地サヤカ<br>★       | 14:00 |                                          |        |                                             | 13：45～14：45<br>ビギナーピラティス<br>Tomo Yasu<br>★    | 13：45～14：45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>瀧澤恵子<br>★    | 13：45～14：45<br>パワーヨガ<br>Fujio<br>★★★        | 13：45～14：45<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>makoto<br>★ | 13：45～14：45<br>ストレッチングヨガ<br>築地サヤカ<br>★ |       |         | 14:00 |       |
| 14:30 |                                                | 14：30～15：30<br>コアトレヨガ<br>Harumi<br>★★           | 14：30～15：30<br>ストレッチングヨガ<br>REIKO<br>★        |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 14:30 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 14:30 |
| 15:00 | 今月限定45分<br>15：15～16：00<br>フローヨガ<br>築地サヤカ<br>★★ |                                                 |                                               | 15：15～16：15<br>アナトミック<br>骨盤ヨガ®<br>Akari<br>★★ | 15：15～16：15<br>ボディメイクヨガ<br>YOU<br>★★           | 15：15～16：15<br>ビューティーヨガ<br>Fujio<br>★          | 15：15～16：15<br>デトックスヨガ<br>makoto<br>★★       | 15：15～16：00<br>フローヨガ<br>築地サヤカ<br>★★          | 15:00 | 14：30～15：30<br>コアトレヨガ<br>Harumi<br>★★    |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       | 今月限定45分 |       | 15:00 |
| 15:30 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 15:30 |                                          |        |                                             | 15：15～16：15<br>アナトミック<br>骨盤ヨガ®<br>Akari<br>★★ | 15：15～16：15<br>ボディメイクヨガ<br>YOU<br>★★           | 15：15～16：15<br>ビューティーヨガ<br>Fujio<br>★       | 15：15～16：15<br>デトックスヨガ<br>makoto<br>★★       | 15：15～16：00<br>フローヨガ<br>築地サヤカ<br>★★    |       |         | 15:30 |       |
| 16:00 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 16:00 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 16:00 |
| 16:30 |                                                | 16：15～17：15<br>ビギナーヨガ<br>IZUMI<br>★             | 16：15～17：15<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Akari<br>★★★ |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 16:30 | 16：15～17：15<br>ビギナーヨガ<br>IZUMI<br>★      |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 16:30 |
| 17:00 | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                           |                                                 |                                               | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                          | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                           | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                           | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                         | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                         | 17:00 |                                          |        |                                             | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                          | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                           | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                        | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                         | 16：45～17：45<br>溶岩タイム                   |       |         | 17:00 |       |
| 17:30 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 17:30 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 17:30 |
| 18:00 | 10月～内容変更<br>隔週キャンドル                            | 45分クラス<br>18：00～18：45<br>ベーシックヨガ<br>IZUMI<br>★★ | 18：00～19：00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>Akari<br>★  |                                               |                                                |                                                | 内容・担当変更                                      | 10月～内容変更                                     | 18:00 | 18：00～18：45<br>ベーシックヨガ<br>IZUMI<br>★★    |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              | 10月～内容変更<br>隔週キャンドル                    |       |         | 18:00 |       |
| 18:30 | 18：30～19：30<br>リラックスヨガ<br>REIKO<br>★           |                                                 |                                               | 18：30～19：30<br>ストレッチ<br>めめ<br>★               | 18：30～19：30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Kihi<br>★★ | 18：30～19：30<br>ベーシックヨガ<br>星野ゆり<br>★★           | 18：30～19：30<br>ストレッチングヨガ<br>ちっぴ<br>★         | 18：30～19：30<br>リラックスヨガ<br>REIKO<br>★         | 18:30 |                                          |        |                                             | 18：30～19：30<br>ストレッチ<br>めめ<br>★               | 18：30～19：30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Kihi<br>★★ | 18：30～19：30<br>ベーシックヨガ<br>Sawa<br>★★        | 18：30～19：30<br>ストレッチングヨガ<br>美華<br>★          | 18：30～19：30<br>リラックスヨガ<br>REIKO<br>★   |       |         | 18:30 |       |
| 19:00 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 19:00 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       |         |       | 19:00 |
| 19:30 |                                                | 19：30 閉館                                        | 19：30 閉館                                      |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 19:30 | 19：30 閉館                                 |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       | 19:30   |       |       |
| 20:00 | 20：00～21：00<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>REIKO<br>★★   |                                                 |                                               | 20：00～21：00<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>めめ<br>★★   | 20：00～21：00<br>ビューティーヨガ<br>Kihi<br>★           | 今月限定45分<br>20：00～20：45<br>リラックスヨガ<br>星野ゆり<br>★ | 担当変更<br>20：00～21：00<br>リフレッシュヨガ<br>ちっぴ<br>★★ | 20：00～21：00<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>REIKO<br>★★ | 20:00 |                                          |        | 20：00～21：00<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>めめ<br>★★ | 20：00～21：00<br>ビューティーヨガ<br>Kihi<br>★          | 20：00～20：45<br>リラックスヨガ<br>Sawa<br>★            | 担当変更<br>20：00～21：00<br>リフレッシュヨガ<br>美華<br>★★ | 20：00～21：00<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>REIKO<br>★★ |                                        | 20:00 |         |       |       |
| 20:30 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 20:30 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       | 20:30   |       |       |
| 21:00 |                                                |                                                 |                                               |                                               |                                                |                                                |                                              |                                              | 21:00 |                                          |        |                                             |                                               |                                                |                                             |                                              |                                        |       | 21:00   |       |       |
| 21:30 | 21：30 閉館                                       |                                                 |                                               | 21：30 閉館                                      | 21：30 閉館                                       | 21：30 閉館                                       | 21：30 閉館                                     | 21：30 閉館                                     | 21:30 |                                          |        | 21：30 閉館                                    | 21：30 閉館                                      | 21：30 閉館                                       | 21：30 閉館                                    | 21：30 閉館                                     |                                        | 21:30 |         |       |       |

※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】
- ・交替わり担当クラス

➡ 交替わりによって担当者が変更となるクラスです。

・今月限定45分クラス

➡ 月替わりによってレッスン時間が45分に変更となるクラスです。

・隔週キャンドルクラス

➡ キャンドルを使用した隔週クラスです。

・隔週限定アロマクラス

➡ アロマを使用した隔週クラスです。

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

《10月休館日のお知らせ》

5日(月)・15日(木)・

25日(日)・31(土)