

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00						9:00~10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★	9:00~10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★	9:00	
9:30	9:30~10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★	9:30~10:30 デトックスヨガ AYAKO ★★	9:30~10:15 リラクソヨガ 西澤沙織 ★	9:30~10:30 やさしいパワーヨガ Eimi ★★	9:30~10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★			9:30	
10:00			10:15~10:30			10:00~10:15	10:00~10:15	10:00	
10:30	10:30~10:45	10:30~10:45		10:30~10:45	10:30~10:45		時間変更	10:30	
11:00	11:00~11:45 アロマリラクソヨガ SAE ★	11:00~11:45 ビギナーヨガ AYAKO ★	10:45~11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★	11:00~11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★	11:00~11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★	10:30~11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★	10:30~11:15 リフレッシュヨガ EIKA ★★	11:00	
11:30						11:30~11:45	11:15~11:30	11:30	
12:00	溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~12:30	溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~13:00	担当者・時間変更	11:45~12:45	12:00	
12:30						12:00~12:45 やさしい アロマデトックスヨガ 綾子 ★	ヴァンヤサ フローヨガ ありさ ★★★	12:30	
13:00			13:00~13:45 アロマビギナーヨガ AKI ★			12:45~13:15	12:45~13:00	13:00	
13:30	13:30~14:30 リラクソヨガ 菜穂 ★	担当者・時間変更 13:30~14:30 ベーシックヨガ 西澤沙織 ★★		担当者・時間変更 13:30~14:15 冷えむくみ解消ヨガ tomomi ★★	時間変更 13:45~14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★		13:15~14:15	13:30	
14:00			溶岩タイム 13:45~14:45	溶岩タイム 14:15~14:45	14:30~14:45		13:30~14:30 ビギナー ピラティス MORI ★	14:00	
14:30	14:30~14:45	14:30~14:45					14:15~14:30	14:30	
15:00	15:00~16:00 ビギナー ピラティス MORI ★	担当者・時間変更 15:00~16:00 ビューティーヨガ のりか ★	担当者・時間変更 15:00~16:00 フローヨガ 綾子 ★★	担当者・時間変更 15:00~16:00 アロマリラクソヨガ tomomi ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ MEU ★		時間変更 14:45~15:45 アロマリラクソヨガ Yuki ★	15:00	
15:30						15:00~16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ minemo ★★	15:45~16:00	15:30	
16:00	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	16:00~16:30	時間変更 16:15~17:15 フローヨガ Eimi ★★	16:00	
16:30							17:00~18:00 リラクソヨガ ユカリ ★	16:30	
17:00							17:15~17:30	17:00	
17:30							時間変更 17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	17:30	
18:00	18:15~19:00 ビギナーヨガ Satomi ★	18:15~19:15 アロマ ウーマンライフヨガ Keiko ★★	18:15~19:00 リラクソヨガ ユカリ ★	18:15~19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	18:15~19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★	18:00~18:30	19:00 閉館	18:00	
18:30	19:00~19:15	19:15~19:30	19:00~19:15	19:15~19:45	19:00~19:15		19:00 閉館	18:30	
19:00	19:30~20:30 ヴァンヤサフローヨガ Satomi ★★★	19:45~20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★	19:30~20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★		19:30~20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★			19:30	
19:30		20:45~21:00	20:30~20:45	20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	20:30~20:45			20:00	
20:00	21:00~22:00 リラクソヨガ 綾子 ★	21:15~22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	時間・カテゴリ変更 21:00~21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★	21:00~21:30	21:00~21:45 ビギナーヨガ 杏里 ★	《3月休館日のお知らせ》 5日(木)・15日(日) 25日(水)・31日(火) 《3月祝日のお知らせ》 20日(金)		20:30	
20:30		21:45~22:00	時間変更 22:00 閉館	21:45~22:00				21:00	
21:00									21:30
21:30									22:00
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:00	
22:30								22:30	

- ※全てのレッスンは定員40名です。
- ※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。
- ※同日2本目のレッスンはプラチナ会員以外は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5分~10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。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※溶岩タイムは、全会員様をご自由にお使い頂ける時間です。溶岩タイム中はスタジオ出入り可能です。
- ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
- ※スタジオからご退室の際にはヨガマットを半分に折ってからご退室をおねがいたします。

