

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 4月8日(水)~14日(火)スタジオスケジュール

	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	
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	9:30~10:15 リラックスヨガ 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 ★	10:00~10:15	10:00~10:15	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
10:00	10:15~10:30	10:30~10:45	10:30~10:45	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 ★★	10:30~10:45	10:30~10:45	10:00
10:30	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 ★★	11:30~11:45	11:15~11:30	11:00~11:45 アロマリラックスヨガ SAE ★	11:00~11:45 ビギナーヨガ AYAKO ★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00		溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~13:00	12:00~12:45 やさしい アロマデトックスヨガ 綾子 ★	11:45~12:45 ヴィンヤサ フローヨガ ありさ ★★★	溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~13:00	12:00
12:30				12:45~13:15	12:45~13:00			12:30
13:00	溶岩タイム 11:45~14:45							13:00
13:30		13:30~14:15 冷えむくみ解消ヨガ tomomi ★★	13:45~14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★	13:30~14:30 ビギナー ピラティス MORI ★	13:15~14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ 菜穂 ★	13:30~14:30 ベーシックヨガ 西澤沙織 ★★	13:30
14:00		溶岩タイム 14:15~14:45	14:30~14:45	14:30~14:45	14:15~14:30			14:00
14:30								14:30
15:00	15:00~16:00 フローヨガ 綾子 ★★	15:00~16:00 アロマリラックスヨガ tomomi ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ MEU ★	15:00~16:00 フローヨガ minemo ★★	14:45~15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★	15:00~16:00 ビギナー ピラティス MORI ★	15:00~16:00 ビューティーヨガ のりか ★	15:00
15:30					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	16:00~16:30				16:00
16:30	溶岩タイム 16:00~17:30		溶岩タイム 16:00~17:30		16:15~17:15 フローヨガ Eimi ★★	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	16:30
17:00								17:00
17:30				17:00~18:00 リラックスヨガ ユカリ ★				17:30
18:00				18:00~18:30	17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★			18:00
18:30	18:15~19:00 リラックスヨガ 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 ★	19:00 閉館	19:00 閉館	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 ★★	18:30
19:00	19:00~19:15	19:15~19:45	19:00~19:15			19:00~19:15	19:15~19:30	19:00
19:30	19:30~20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★		19:30~20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★			19:30~20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	19:45~20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★	19:30
20:00		20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	20:30~20:45			20:30~20:45	20:45~21:00	20:00
20:30	20:30~20:45							20:30
21:00	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 ★			21:00~22:00 リラックスヨガ 綾子 ★	21:15~22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:00
21:30	21:45~22:00	22:00 閉館	21:45~22:00					21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	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に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、全会員様がお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。

※スタジオからご退出の際にはヨガマットを半分に折ってからご退出をおねがいたします。

《4月休館日のお知らせ》
5(日)・15(水)・25(土)・30(木)

《祝日のお知らせ》
29(水)昭和の日



…アロマレッスン