

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 4月23日(木)~4月30日(木)スタジオスケジュール

4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水・祝)	4月30日(木)
		休館日	9:00~10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★			9:00~10:00 祝日プログラム TAEKO ★	
9:30 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	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 ★★	10:00~10:15	休館日
10:30 10:30~10:45	10:30~10:45	10:30~11:15 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	10:30~10:45	10:30~10:45	10:30~10:45	10:30~11:15 祝日プログラム TAEKO ★★	
11:00 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 ★★	11:15~11:30	11:00~11:45 アロマリラックスヨガ SAE ★	11:00~11:45 ピギナーヨガ AYAKO ★		溶岩タイム 11:15~12:30	
12:00 溶岩タイム 11:45~13:00	12:00 溶岩タイム 11:45~13:00	11:45~12:45 ヴィンヤサ フローヨガ ありさ ★★★	12:45~13:00	11:45~14:45 溶岩タイム	12:00 溶岩タイム 11:45~13:00		
13:00		13:15~14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★	13:00 溶岩タイム 11:45~14:45		13:30~14:00 祝日プログラム Yuki ★	13:00~14:00	
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 ★★	14:15~14:30	14:45~15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★	13:30~14:30 ベーシックヨガ 西澤沙織 ★★	14:00~14:15	14:30~15:15 祝日プログラム Yuki ★★★	
14:30 溶岩タイム 14:15~14:45	14:30~14:45	15:00~16:00 アロマリラックスヨガ tomomi ★	15:45~16:00	15:00~16:00 ピギナー ピラティス MORI ★	14:30~14:45	15:15~15:30	
15:00 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 ★	16:00 溶岩タイム 16:00~17:30	16:15~17:15 フローヨガ Eimi ★★	16:00 溶岩タイム 16:00~17:30	15:30 15:00~16:00 ビューティーヨガ のりか ★	15:45~16:30 祝日プログラム 綾子 ★★	
16:00 溶岩タイム 16:00~17:30	16:00 溶岩タイム 16:00~17:30	17:00 溶岩タイム 16:00~17:30	17:15~17:30	17:00 溶岩タイム 16:00~17:30	16:00 祝日プログラム 綾子 ★★	18:00~18:30	
17:00		17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★		17:00~18:00 祝日プログラム 綾子 ★	18:00~18:30	
18:00		19:00 閉館	18:15~19:00 ピギナーヨガ ユカリ★	18:15~19:00 ピギナーヨガ ユカリ★	18:00~18:30	19:00 閉館	
18:30 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 ★	19:00~19:15	19:00~19:15	18:15~19:15 アロマ ウーマンライフヨガ Keiko ★★	19:00 閉館		
19:00 19:15~19:45	19:30~20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★		19:30~20:30 フローヨガ EIKA ★★	19:15~19:30			
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	19:45~20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★			
21:00 21:00~21:30	21:00~21:45 デトックスヨガ 杏里 ★★		21:00~22:00 リラックスヨガ 綾子 ★	20:45~21:00			
22:00 閉館	21:45~22:00		22:30 閉館	21:15~22:00 デトックスヨガ hitomi ★★			
22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館			

※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。

《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

