

# CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

## カルド元住吉 5月1日(金)～7日(木)スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日・祝)	5月4日(月・祝)	5月5日(火)	5月6日(水・振替)	5月7日(木)
9:00		9:00～10:00 シェイプアップヨガ	9:00～9:45 ゴロゴロするヨガ EIKA ★	9:00～10:00 美腹筋ヨガ Yuki ★★		9:00～10:00 呼吸を深める スローフローヨガ 西澤沙織★	9:30～10:30 やさしいパワーヨガ Eimi ★★
9:30	9:30～10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	TAEKO ★★★	9:45～10:00			10:00～10:15	10:30～10:45
10:00		10:00～10:15					
10:30	10:30～10:45	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★	10:15～11:15 しっかり動くヨガ EIKA ★★	10:30～11:15 リンパマッサージヨガ Yuki★		10:30～11:15 全身を整える トータルボディ バランスヨガ 西澤沙織★★	11:00～11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★
11:00	11:00～11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★	11:30～11:45	11:15～11:45				
11:30							
12:00	溶岩タイム 11:45～13:15	12:00～13:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 綾子 ★	11:45～12:45 ノンストップヨガ ありさ ★★★	溶岩タイム 11:15～12:30		溶岩タイム 11:15～12:30	溶岩タイム 11:45～13:00
12:30			12:45～13:00				
13:00		13:00～13:15					
13:30		13:30～14:30 ピラティス MORI ★	13:15～14:15 ピラティス 漆原愛 ★★	13:00～14:00 下半身スッキリヨガ のりかIR ★★		13:00～14:00 KaQiLa脂肪燃焼 UTAKO ★★	13:30～14:15 冷えむくみ解消ヨガ tomomi ★★
14:00	13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★	14:30～14:45	14:15～14:30	14:00～14:15		溶岩タイム 14:00～14:45	溶岩タイム 14:15～14:45
14:30							
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★	15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★	14:45～15:30 アロマリフレッシュヨガ 漆原愛 ★	14:30～15:15 アロマリフレッシュヨガ のりかIR★		15:00～15:45 呼吸を深めるヨガ AYAKO ★	15:00～16:00 アロマリフレッシュヨガ tomomi ★
15:30			15:30～15:45	15:15～15:30		15:45～16:00	
16:00		16:00～16:30		15:45～16:45 アシュタンガヨガ ピギナー Satomi ★★★			16:00～16:15
16:30	溶岩タイム 16:00～17:30		16:15～17:15 代謝アップ& デトックスヨガ Eimi ★★	16:45～17:15		16:15～17:15 後屈チャレンジヨガ AYAKO ★★★	↓ノーカウント↓ 16:30～17:00 ゆるホット美尻 さとみ
17:00		17:00～18:00 リラックスヨガ ユカリ ★	17:15～17:30				溶岩タイム 17:00～17:30
17:30						溶岩タイム 17:15～18:00	
18:00		18:00～18:30	17:45～18:30 リフレッシュ& リラックスヨガ Eimi★	17:30～18:30 心身リセットヨガ 綾子 ★			
18:30	18:15～19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★						18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★
19:00	19:00～19:15	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館		19:00 閉館	19:15～19:45
19:30	19:30～20:30 シェイプアップヨガ Eimi ★★★						
20:00							
20:30	20:30～20:45						20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★
21:00	21:00～21:45 ピギナーヨガ 杏里 ★						21:00～21:30
21:30							
22:00	21:45～22:00						22:00 閉館
22:30	22:30 閉館						

休館日

- ※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、全会員様が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。

《5月休館日のお知らせ》  
5(火)・15(金)・25(月)・31(日)  
《祝日のお知らせ》  
3(日)憲法記念・4(月)みどりの日  
5(火)こどもの日・6(水)振替休日

