

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 5月8日(金)~14日(木)スタジオスケジュール

	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	
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 ストレッチングヨガ hitomi ★			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
10:00		10:00~10:15	10:00~10:15			10:15~10:30		10:00
10:30	10:30~10:45			10:30~10:45	10:30~10:45		10:30~10:45	10:30
11:00	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 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	11:00~11:45 アロマリラククスヨガ 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
11:30		11:30~11:45	11:15~11:30					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 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	溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~13:00	12:00
12:30		13:00~13:15	12:45~13:00					12:30
13:00								13:00
13:30	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 リラククスヨガ 菜穂 ★	13:30~14:30 ベーシックヨガ 西澤沙織 ★★	13:30~14:30 アロマリラククスヨガ AKI ★	13:30~14:15 冷えむくみ解消ヨガ tomomi ★★	13:30
14:00		14:30~14:45	14:15~14:30	14:30~14:45	14:30~14:45	14:30~14:45	溶岩タイム 14:15~14:45	14:00
14:30	14:30~14:45							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 ★★	14:45~15:45 アロマリラククスヨガ 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 ★	15:00~16:00 フローヨガ 綾子 ★★	15:00~16:00 アロマリラククスヨガ tomomi ★	15:00
15:30			15:45~16:00					15:30
16:00	溶岩タイム 16:00~17:30	16:00~16:30	16:15~17:15 フローヨガ Eimi ★★	溶岩タイム 16:00~16:45	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~16:45	溶岩タイム 16:00~17:30	16:00
16:30				↓ノーカウント↓		↓ノーカウント↓		16:30
17:00		17:00~18:00 リラククスヨガ ユカリ ★	17:15~17:30	17:00~17:30 ゆるホット美尻 さとみ		17:00~17:30 ゆるホット美尻 さとみ		17:00
17:30								17:30
18:00	18:15~19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★	18:00~18:30	17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	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 リラククスヨガ ユカリ ★	18:15~19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	18:00
18:30		19:00 閉館	19:00 閉館	19:00~19:15	19:15~19:30	19:00~19:15	19:15~19:45	18:30
19:00	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 ★	19:30~20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	19:00
19:30				20:30~20:45	20:45~21:00	20:30~20:45	21:00~21:30	19:30
20:00								20:00
20:30	21:00~21:45 ビギナーヨガ 杏里 ★			21:00~22:00 リラククスヨガ 綾子 ★	21:15~22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:00~21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★		20:30
21:00						21:45~22:00	22:00 閉館	21:00
21:30	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、全会員様の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。

《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



…アロマレッスン