

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 5月16日(土)~22日(金)スタジオスケジュール

5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
7:00						
7:30		朝ヨガ 7:30~8:30 リフレッシュヨガ SAE ★★				
8:00						
8:30		朝ヨガ 8:30~8:45				
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 ★	9:00~9:45 アロマリラックスヨガ SAE ★	9:30~10:30 デトックスヨガ AYAKO ★★	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						9:30~10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★
10:00	10:00~10:15			10:30~10:45	10:15~10:30	10:30~10:45
10:30	10:30~11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★	10:30~11:15 リラックスヨガ ありさ ★	溶岩タイム 9:45~13:00		10:45~11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★	
11:00		11:15~11:30		11:00~11:45 ビギナーヨガ AYAKO ★		11:00~11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★
11:30	11:30~11:45					11:00~11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★
12:00	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
12:30		12:45~13:00				溶岩タイム 11:45~13:15
13:00	13:00~13:15					
13:30	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 ★★	13:30~14:30 アロマリラックスヨガ AKI ★	13:30~14:15 冷えむくみ解消ヨガ tomomi ★★
14:00		14:15~14:30				13:45~14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★
14:30	14:30~14:45		14:30~14:45	14:30~14:45	14:30~14:45	14:30~14:45
15:00	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 ★	15:00~16:00 フローヨガ 綾子 ★★	15:00~16:00 アロマリラックスヨガ tomomi ★
15:30		15:45~16:00				15:00~16:00 ストレッチングヨガ MEU ★
16:00	16:00~16:15			16:00~16:15		溶岩タイム 16:00~16:45
16:30	16:30~17:15 リラックスヨガ minemo ★	16:15~17:15 フローヨガ Eimi ★★	溶岩タイム 16:00~17:30	↓ノーカウント↓ 16:30~17:00 ゆるHOT美尻 さとみ	溶岩タイム 16:00~17:30	↓ノーカウント↓ 17:00~17:30 ゆるHOT美尻 さとみ
17:00		17:15~17:30				溶岩タイム 16:00~17:30
17:30	溶岩タイム 17:15~18:30	17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★				
18:00						
18:30	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 ★★	18:15~19:00 リラックスヨガ ユカリ ★	18:15~19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★
19:00			19:00~19:15	19:15~19:30	19:00~19:15	19:00~19:15
19:30			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 ★★★	19:30~20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★
20:00			20:30~20:45	20:45~21:00	20:30~20:45	20:30~20:45
20:30					20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	
21:00			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 ★★	21:00~21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★	21:00~21:45 ビギナーヨガ 杏里 ★
22:00					21:45~22:00	21:45~22:00
22:30			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

