

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 5月23日(土)~30日(土)スタジオスケジュール

	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
7:00								
7:30		朝ヨガ 7:30~8:30 ヒーリングヨガ EIKA ★						
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 ★★★	9:00~9:45 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★		9:30~10:30 デトックスヨガ AYAKO ★★	9:30~10:15 ゆるHOT 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 ★	9:00~10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★
9:30	10:00~10:15	溶岩タイム 9:45~11:15		10:30~10:45	10:15~10:30	10:30~10:45	10:30~10:45	10:00~10:15
10:00								
10:30	10:30~11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★			11:00~11:45 ビギナーヨガ AYAKO ★	10:45~11:45 ゆるHOT 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 ★★	10:30~11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★
11:00	11:30~11:45							11:30~11:45
11:30								
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	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 ★
12:30	13:00~13:15	12:45~13:00						13:00~13:15
13:00								
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 ベーシックヨガ 西澤沙織 ★★	13:30~14:30 ゆるHOT 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 ★★	13:45~14:30 アロマフレッシュヨガ MEU ★★	13:30~14:30 ビギナー ピラティス MORI ★
14:00	14:30~14:45	14:15~14:30		14:30~14:45	14:30~14:45	溶岩タイム 14:15~14:45	14:30~14:45	14:30~14:45
14:30								
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 ビューティーヨガ のりか ★	15:00~16:00 ゆるHOT 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 ★★
15:30	16:00~16:30	15:45~16:00			16:00~16:15 ↓ノーカウント↓			16:00~16:15
16:00								
16:30		16:15~17:15 フローヨガ Eimi ★★		溶岩タイム 16:00~17:30	16:30~17:00 ゆるHOT美尻 さとみ	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	16:30~17:15 リラックスヨガ minemo ★
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			溶岩タイム 17:15~18:30
17:30								
18:00	18:00~18:30	17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★						
18:30				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 ★	18:15~19:15 ゆるHOT 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	19:00 閉館	19:00 閉館		19:15~19:30	19:00~19:15	19:15~19:45	19:00~19:15	
19:30								
20:00				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 ゆるHOT コンディショニング ピラティス MORI ★★	19:30~20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★	
20:30				20:45~21:00	20:30~20:45	21:00~21:30	20:30~20:45	
21:00								
22:00	21:15~22:00 デトックスヨガ hitomi ★★			21:15~22:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★	21:45~22:00	22:00 閉館	21:00~21:45 ビギナーヨガ 杏里 ★	
22:30				22:30 閉館	22:30 閉館		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。
- ※ゆるホットは室温を30度~32度に設定させていただきます。

