

# CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

## カルド元住吉 6月23日(火)～29日(月)スタジオスケジュール

	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00					9:00～10:00	9:00～10:00	
9:30	9:30～10:30 ボディコンディショニングヨガ AYAOKO ★★	9:30～10:15 ビューティヨガ 西澤沙織 ★		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 ★★★	ヒーリングヨガ EIKA ★	9:30～10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★
10:00		10:15～10:30			10:00～10:15	10:00～10:15	
10:30	10:30～10:45			10:30～10:45			10:30～10:45
11:00	11:00～11:45 やさしいデトックスヨガ AYAOKO ★	10:45～11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★		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 アロマリラックスヨガ SAE ★
11:30					11:30～11:45	ゆるHOT	
12:00	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		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
12:30					12:00～13:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 綾子 ★	34 12:45～13:00	
13:00					13:00～13:15		
13:30	13:30～14:30 リラクソヨガ 西澤沙織 ★	ゆるHOT 13:30～14:30 デトックスヨガ AKI ★★		13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★	13:30～14:30 ピギナー ピラティス 未定 ★	13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★	13:30～14:30 リラクソヨガ 菜穂 ★
14:00						14:15～14:30	
14:30	14:30～14:45	14:30～14:45		14:30～14:45	14:30～14:45		14:30～14:45
15:00		ゆるHOT				14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★	15:00～16:00 ピギナー ピラティス MORI ★
15:30	15:00～16:00 ベーシックヨガ 優花 ★★	15:00～16:00 アロマピギナーヨガ shoko ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★	15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★		
16:00				予約制定員あり		15:45～16:00	
16:30	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30		16:15～17:00 ゆるHOT 筋膜ローラー&ほぐし さとみ ★	溶岩タイム 16:00～16:45	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★	溶岩タイム 16:00～17:30
17:00				17:00～17:30		17:15～17:30	
17:30					17:00～18:00 リラクソヨガ ユカリ ★		
18:00		ゆるHOT				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 リラクソヨガ ユカリ ★		18:15～19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★	18:00～18:30		18:15～19:00 ピギナーヨガ Satomi ★
19:00	19:15～19:30	19:00～19:15		19:00～19:15	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00～19:15
19:30				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 ★★★
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 ★★★		20:30～20:45			20:30～20:45
20:30	20:45～21:00	20:30～20:45					
21:00		21:00～21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★		21:00～21:45 ピギナーヨガ 杏里 ★			21:00～22:00 リラクソヨガ 綾子 ★
21:30	21:15～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:45～22:00		21:45～22:00			
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館

休館日

- ※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いたします。