

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 7月1日(水)~7日(火)スタジオスケジュール

7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)
7:00						
7:30					朝ヨガ 7:30~8:30 リフレッシュヨガ SAE ★★	
8:00					8:30~8:45	
8:30						
9:00				9:00~10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★	朝ヨガ 9:00~9:45 アロマリラックスヨガ SAE ★	
9:30	9:30~10:15 ビューティーヨガ 綾子 ★	9:30~10:30 やさしいパワーヨガ Eimi ★★	ゆるHOT 9:30~10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★ 34	10:00~10:15	★	9:30~10:30 ボディコンディショニングヨガ AYAKO ★★
10:00	10:15~10:30	10:30~10:45	10:30~10:45		溶岩タイム 9:45~13:00	10:30~10:45
10:30	10:45~11:45 姿勢改善ヨガ 綾子 ★★	11:00~11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★	ゆるHOT 11:00~11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★ 34	10:30~11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★		11:00~11:45 やさしいデトックスヨガ AYAKO ★
11:00	11:30	11:30	11:30	11:30~11:45		11:30
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	12:00~13:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 綾子 ★		溶岩タイム 11:45~13:00
12:30				★		
13:00				13:00~13:15		
13:30	ゆるHOT 13:30~14:30 デトックスヨガ AKI ★★ 34	13:15~14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★	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 ★		ゆるHOT 13:30~14:30 リラックスヨガ 西澤沙織 ★ 34
14:00	14:30~14:45	14:00~14:15	14:30~14:45	14:30~14:45		14:30~14:45
14:30	ゆるHOT 15:00~16:00 アロマビギナーヨガ shoko ★ 34	★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ MEU ★	15:00~16:00 フローヨガ minemo ★★		ゆるHOT 15:00~16:00 ベーシックヨガ 優花 ★★ 34
15:00		14:30~15:30 アロマリラックスヨガ tomomi ★				
15:30	ゆるHOT 16:30~17:15 ゆるHOT 筋膜ローラー&ほぐし さとみ★ 34	溶岩タイム 15:30~17:30	↓ノーカウント↓ 16:30~17:00 ゆるHOT美尻 さとみ★ 34	溶岩タイム 16:00~16:45		ゆるHOT 予約制限員あり 16:30~17:15 ゆるHOT 筋膜ローラー&ほぐし さとみ★ 34
16:00	17:15~17:30		溶岩タイム 17:00~17:30	17:00~18:00 KaQiLa脂肪燃焼 UTAKO ★★		17:15~17:30
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	18:15~19:00 リラックスヨガ 未定 ★	ゆるHOT 18:15~19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★ 34	18:15~19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★	18:00~18:30	ゆるHOT 18:15~19:00 ビギナーヨガ Satomi ★ 34	18:15~19:15 アロマ ウーマンライフヨガ Keiko ★★
18:30	19:00~19:15	19:15~19:45	19:00~19:15	19:00 閉館	19:00~19:15	19:15~19:30
19:00	19:30~20:30 パワーヨガ 未定 ★★★	ゆるHOT 20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★ 34	19:30~20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★		ゆるHOT 19:30~20:30 ヴァンヤサフローヨガ Satomi ★★★ 34	19:45~20:45 ストレッチングヨガ 未定 ★
19:30	20:30~20:45	20:30~20:45	20:30~20:45		20:30~20:45	20:45~21:00
20:00	21:00~21:45 ヒーリングヨガ 未定 ★	21:00~21:30	21:00~21:45 ビギナーヨガ 未定 ★		ゆるHOT 21:00~22:00 リラックスヨガ 綾子 ★ 34	21:15~22:00 デトックスヨガ 未定 ★★
20:30	21:45~22:00	22:00 閉館	21:45~22:00			
21:00						
21:30						
22:00						
22:30	閉館	閉館	閉館		閉館	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、全会員様を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。

《7月休館日のお知らせ》
 5(日)・15(水)・25(土)・31(金)
 《7月祝日のお知らせ》
 20(月)

...アロマレッスン
34 ゆるHOT 34度~36度