CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
カルド元住吉　7月8日(土)～14日(金)スタジオスケジュール

7月8日(水)
- ゆるHOT 9:30～10:15 ビューティーヨガ 西澤沙織 ★
- 10:15～10:30
- ゆるHOT 10:45～11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★
- 溶岩タイム 11:45～13:00
- 13:30～14:30 デトックスヨガ AKI ★★
- 14:30～14:45
- 15:00～16:00 アロマビギナーヨガ shoko ★
- 溶岩タイム 16:00～17:30
- 18:15～19:00 リラックスヨガ ユカリ ★
- 19:00～19:15
- 19:30～20:30 パワーヨガ 未定 ★★★
- 20:30～20:45
- 21:00～21:45 ヒーリングヨガ 未定 ★
- 21:45～22:00
- 22:30 閉館

7月9日(木)
- 9:30～10:30 やさしいパワーヨガ Eimi ★★
- 10:30～10:45
- 11:00～11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★
- 溶岩タイム 11:45～13:00
- ゆるHOT 13:15～14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★
- 14:00～14:15
- ゆるHOT 14:30～15:30 アロマリラックスヨガ tomomi ★
- ゆるHOT ↓ノーカウント↓ 16:00～16:30 ゆるHOT美尻 さとみ
- 溶岩タイム 16:30～17:30
- 18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★
- 19:15～19:45
- 20:00～21:00 コンディショニングピラティス MORI ★★
- 21:00～21:30
- 22:00 閉館

7月10日(金)
- 9:30～10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★
- 10:30～10:45
- 11:00～11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★
- 溶岩タイム 11:45～13:15
- 13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★
- 14:30～14:45
- 15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★
- 溶岩タイム 16:00～17:30
- ゆるHOT 18:15～19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★
- 19:00～19:15
- ゆるHOT 19:30～20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★
- 20:30～20:45
- ゆるHOT 21:00～21:45 ビギナーヨガ 未定 ★
- 21:45～22:00
- 22:30 閉館

7月11日(土)
- 9:00～10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★
- 10:00～10:15
- 10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ 綾子 ★★
- 11:30～11:45
- 12:00～13:00 やさしいアロマデトックスヨガ 綾子 ★
- 13:00～13:15
- 13:30～14:30 ビギナーピラティス MORI ★
- 14:30～14:45
- ゆるHOT 15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★
- 溶岩タイム 16:00～16:45
- ゆるHOT 17:00～18:00 リラックスヨガ ユカリ ★
- 18:00～18:30
- 19:00 閉館

7月12日(日)
- ゆるHOT 9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★
- 10:00～10:15
- ゆるHOT 10:30～11:15 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★
- 11:15～11:30
- ゆるHOT 11:45～12:45 ヴィンヤサフローヨガ ありさ ★★★
- 12:45～13:00
- 13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★
- 14:15～14:30
- 14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★
- 15:45～16:00
- 16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★
- 17:15～17:30
- 17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★
- 19:00 閉館

7月13日(月)
- 9:30～10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★
- 10:30～10:45
- 11:00～11:45 アロマリラックスヨガ SAE ★
- 溶岩タイム 11:45～13:00
- ゆるHOT 13:30～14:30 リラックスヨガ 菜穂 ★
- 14:30～14:45
- ゆるHOT 15:00～16:00 ビギナーピラティス MORI ★
- ゆるHOT 予約制定員あり 16:30～17:15 ゆるHOT 筋膜ローラー＆ほぐし さとみ★
- 17:15～17:30
- 18:15～19:00 ビギナーヨガ Satomi ★
- 19:00～19:15
- 19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★
- 20:30～20:45
- 21:00～22:00 リラックスヨガ 綾子 ★
- 22:30 閉館

7月14日(火)
- 9:30～10:30 ボディコンディショニングヨガ AYAKO ★★
- 10:30～10:45
- 11:00～11:45 やさしいデトックスヨガ AYAKO ★
- 溶岩タイム 11:45～13:00
- 13:30～14:30 リラックスヨガ 西澤沙織 ★
- 14:30～14:45
- 15:00～16:00 ベーシックヨガ 優花 ★★
- 溶岩タイム 16:00～17:30
- ゆるHOT 18:15～19:15 アロマウーマンライフヨガ Keiko ★★
- 19:15～19:30
- ゆるHOT 19:45～20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★
- 20:45～21:00
- ゆるHOT 21:15～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★
- 22:30 閉館

※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いたします。