

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 7月16日(木)~22日(水)スタジオスケジュール

7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月・祝)	7月21日(火)	7月22日(水)
7:00						
7:30						
8:00						
8:30						
9:00			ゆるHOT			
9:30	9:30~10:30 やさしいパワーヨガ Eimi ★★	9:30~10:30 ゆるHOT ストレッチングヨガ hitomi ★ 34	9:00~10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★	9:00~10:00 ゆるHOT ヒーリングヨガ EIKA ★ 34	9:00~10:00 波音モーニングヨガ Yuki ★	9:30~10:15 ゆるHOT ボディコンディショニングヨガ AYAKO ★★ 34
10:00			10:00~10:15	10:00~10:15	10:30~10:45	9:30~10:15 ビューティヨガ 西澤沙織 ★
10:30	10:30~10:45	10:30~10:45	10:30~11:30 ゆるHOT 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★	10:30~11:15 ゆるHOT 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★ 34	10:30~11:30 おちりヨガ Yuki ★★	10:15~10:30
11:00	11:00~11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★	11:00~11:45 ゆるHOT アロマデトックスヨガ hitomi ★★ 34	11:30~11:45	11:15~11:30	11:30~11:45	11:00~11:45 ゆるHOT やさしいデトックスヨガ AYAKO ★ 34
11:30						10:45~11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★
12:00	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 ★	11:45~12:45 ゆるHOT ヴィンヤサ フローヨガ ありさ ★★★ 34	12:00~13:00 調整中	溶岩タイム 11:45~13:00
12:30			13:00~13:15	12:45~13:00		溶岩タイム 11:45~13:00
13:00	13:15~14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★	13:45~14:30 ゆるHOT アロマリフレッシュヨガ MEU ★★ 34	13:30~14:30 ビギナー ピラティス MORI ★	13:15~14:15 ゆるHOT ボディメイクヨガ Yuki ★★ 34	溶岩タイム 13:00~14:45	13:30~14:30 リラックスヨガ 西澤沙織 ★ 34
13:30	14:00~14:15	14:30~14:45	14:30~14:45	14:15~14:30		13:30~14:30 デトックスヨガ AKI ★★
14:00	14:30~15:30 アロマリラックスヨガ tomomi ★	15:00~16:00 ゆるHOT ストレッチングヨガ MEU ★ 34	15:00~16:00 フローヨガ minemo ★★	14:45~15:45 ゆるHOT アロマリラックスヨガ Yuki ★ 34	15:00~16:00 アシュタンガヨガビギナー Satomi ★★★	14:30~14:45
14:30						14:30~14:45
15:00	溶岩タイム 15:30~17:30	16:30~17:15 ゆるHOT 筋膜ローラー&ほぐし さとみ ★ 34	16:00~16:45 溶岩タイム	16:15~17:15 ゆるHOT フローヨガ Eimi ★★ 34	16:30~17:00 予約制限員あり ストレッチボール さとみ ★ 34	15:00~16:00 ベーシックヨガ 優花 ★★ 34
15:30		17:15~17:30	17:00~18:00 リラックスヨガ ユカリ ★	17:15~17:30	17:00~17:15	15:00~16:00 アロマビギナーヨガ shoko ★
16:00						16:30~17:00 予約制限員あり ストレッチボール さとみ ★ 34
16:30						溶岩タイム 17:00~17:30
17:00	18:15~19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	18:15~19:00 ゆるHOT アロマビューティーヨガ Eimi ★ 34	18:00~18:30	17:45~18:30 ゆるHOT ビューティーヨガ Eimi ★ 34	17:30~18:30 美背中ヨガ 綾子 ★	16:30~17:15 予約制限員あり 筋膜ローラー&ほぐし さとみ ★ 34
17:30						溶岩タイム 17:15~19:30
18:00						18:15~19:00 リラックスヨガ ユカリ ★
18:30	19:15~19:45	19:30~20:30 ゆるHOT リフレッシュヨガ Eimi ★★ 34	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00~19:15
19:00						
19:30	20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	20:30~20:45 ゆるHOT ストレッチングヨガ hitomi ★ 34				19:30~20:30 パワーヨガ 綾子 ★★★
20:00						20:30~20:45
20:30	21:00~21:30	21:00~21:45 ゆるHOT やさしいフローヨガ Eimi ★ 34				21:00~21:45 ゆるHOT ヒーリングヨガ 綾子 ★
21:00						21:45~22:00
21:30	22:00 閉館	21:45~22:00				21:15~22:00 ゆるHOT デトックスヨガ hitomi ★★ 34
22:00		22:30 閉館				21:45~22:00

元住吉店LINE追加

⇩こちらから⇩



※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。
 ※全てのレッスンは定員40名です。

《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