

# CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE カルド元住吉 7月23日(木)~30日(木)スタジオスケジュール

| 7月23日(木) | 7月24日(金)  | 7月25日(土)   | 7月26日(日)  | 7月27日(月)  | 7月28日(火)   | 7月29日(水)   | 7月30日(木)  |
|----------|---|--|---|---|--|--|---|
| 7:00     |   |  |   |   |  |  |   |
| 7:30     |   |  | 朝ヨガ<br>7:30~8:30<br>ヒーリングヨガ<br>EIKA<br>★                |   |  |  |   |
| 8:00     |   |  |   |   |  |  |   |
| 8:30     |   |  | 8:30~8:45   |   |  |  |   |
| 9:00     |   |  | 朝ヨガ<br>9:00~10:00<br>やさしいパワーヨガ<br>EIKA<br>★★            |   |  |  |   |
| 9:30     | ゆるHOT<br>9:30~10:30<br>やさしいパワーヨガ<br>Eimi<br>★★ 34           | 9:30~10:30<br>ストレッチングヨガ<br>hitomi<br>★                     |   | ゆるHOT<br>9:30~10:30<br>リフレッシュヨガ<br>SAE<br>★★ 34                       | ゆるHOT<br>9:30~10:30<br>ボディコンディショニングヨガ<br>西澤沙織<br>AYAKO<br>★★ | ゆるHOT<br>9:30~10:15<br>ビューティヨガ<br>西澤沙織<br>★ 34     | 9:30~10:30<br>やさしいパワーヨガ<br>Eimi<br>★★             |
| 10:00    |   |  |   |   |  |  |   |
| 10:30    | 10:30~10:45   | 10:30~10:45  | 溶岩タイム<br>10:00~11:30                                    | 10:30~10:45   | 10:30~10:45  | 10:15~10:30  | 10:30~10:45                                       |
| 11:00    | ゆるHOT<br>11:00~11:45<br>やさしいフローヨガ<br>Eimi<br>★ 34           | 11:00~11:45<br>アロマデトックスヨガ<br>hitomi<br>★★                  |   | ゆるHOT<br>11:00~11:45<br>アロマリラックスヨガ<br>SAE<br>★ 34                     | 11:00~11:45<br>やさしいデトックスヨガ<br>AYAKO<br>★                     | 10:45~11:45<br>姿勢改善ヨガ<br>西澤沙織<br>★★ 34             | 11:00~11:45<br>やさしいフローヨガ<br>Eimi<br>★             |
| 11:30    |   |  |   |   |  |  |   |
| 12:00    | 溶岩タイム<br>11:45~13:00  | 溶岩タイム<br>11:45~13:15                                       | ゆるHOT<br>11:45~12:45<br>ヴァンヤサ<br>フローヨガ<br>ありさ<br>★★★ 34 | 溶岩タイム<br>11:45~13:00  | 溶岩タイム<br>11:45~13:00   | 溶岩タイム<br>11:45~13:00                               | 溶岩タイム<br>11:45~13:00                              |
| 12:30    |   |  |   |   |  |  |   |
| 13:00    | ゆるHOT<br>13:15~14:00<br>肩甲骨ヨガ<br>tomomi<br>★★ 34            |  | 13:15~14:15<br>ボディメイクヨガ<br>Yuki<br>★★                   | ゆるHOT<br>13:30~14:30<br>リラックスヨガ<br>菜穂<br>★ 34                         | ゆるHOT<br>13:30~14:30<br>リラックスヨガ<br>西澤沙織<br>★                 | ゆるHOT<br>13:30~14:30<br>デトックスヨガ<br>AKI<br>★★ 34    | 13:15~14:00<br>肩甲骨ヨガ<br>tomomi<br>★★              |
| 13:30    |   |  |   |   |  |  |   |
| 14:00    | 14:00~14:15   | 13:45~14:30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>MEU<br>★★                    | 14:15~14:30   | 14:30~14:45   | 14:30~14:45  | 14:30~14:45  | 14:00~14:15                                       |
| 14:30    | ゆるHOT<br>14:30~15:30<br>アロマリラックスヨガ<br>tomomi<br>★ 34        | 14:30~14:45  | 14:45~15:45<br>アロマリラックスヨガ<br>Yuki<br>★                  | ゆるHOT<br>15:00~16:00<br>ビギナー<br>ピラティス<br>MORI<br>★ 34                 | 15:00~16:00<br>ベーシックヨガ<br>優花<br>★★                           | ゆるHOT<br>15:00~16:00<br>アロマビギナーヨガ<br>shoko<br>★ 34 | 14:30~15:30<br>アロマリラックスヨガ<br>tomomi<br>★          |
| 15:00    |   | 15:00~16:00<br>ストレッチングヨガ<br>MEU<br>★                       |   |   |  |  | ゆるHOT<br>予約制定員あり                                  |
| 15:30    | 溶岩タイム<br>15:30~17:30  | ゆるHOT<br>予約制定員あり<br>16:30~17:00<br>ストレッチポール<br>さとみ<br>★ 34 | 16:15~17:15<br>フローヨガ<br>Eimi<br>★★                      | ゆるHOT<br>予約制定員あり<br>16:30~17:15<br>ゆるHOT<br>筋膜ローラー&ほぐし<br>さとみ<br>★ 34 | 溶岩タイム<br>16:00~17:30   | 溶岩タイム<br>16:00~17:30                               | 16:00~16:45<br>ゆるHOT<br>筋膜ローラー&ほぐし<br>さとみ<br>★ 34 |
| 16:00    |   | 溶岩タイム<br>17:00~17:30                                       |   |   |  |  | 16:45~17:30                                       |
| 16:30    |   |  |   |   |  |  |   |
| 17:00    |   |  |   |   |  |  |   |
| 17:30    |   |  |   |   |  |  |   |
| 18:00    | ゆるHOT<br>18:15~19:15<br>ベーシックヨガ<br>Keiko<br>★★ 34           | 18:15~19:00<br>アロマビューティヨガ<br>Eimi<br>★                     | 17:45~18:30<br>ビューティヨガ<br>Eimi<br>★                     | ゆるHOT<br>18:15~19:00<br>ビギナーヨガ<br>Satomi<br>★ 34                      | ゆるHOT<br>18:15~19:15<br>アロマ<br>ウーマンライフヨガ<br>Keiko<br>★★      | ゆるHOT<br>18:15~19:00<br>リラックスヨガ<br>ユカリ<br>★ 34     | 18:15~19:15<br>ベーシックヨガ<br>Keiko<br>★★             |
| 18:30    |   |  |   |   |  |  |   |
| 19:00    | 19:15~19:45   | 19:00~19:15  | 19:00 閉館  | 19:00~19:15   | 19:15~19:30  | 19:00~19:15  | 19:15~19:45                                       |
| 19:30    | ゆるHOT<br>20:00~21:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>MORI<br>★★ 34 | 19:30~20:30<br>リフレッシュヨガ<br>Eimi<br>★★                      |   | ゆるHOT<br>19:30~20:30<br>ヴァンヤサフローヨガ<br>Satomi<br>★★★ 34                | 19:45~20:45<br>ストレッチングヨガ<br>hitomi<br>★                      | ゆるHOT<br>19:30~20:30<br>パワーヨガ<br>綾子<br>★★★ 34      | 20:00~21:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>MORI<br>★★   |
| 20:00    |   | 20:30~20:45  |   | 20:30~20:45   |  | 20:30~20:45  | 21:00~21:30                                       |
| 20:30    |   |  |   |   |  |  |   |
| 21:00    | 21:00~21:30   | 21:00~21:45<br>やさしいフローヨガ<br>Eimi<br>★                      |   | ゆるHOT<br>21:00~22:00<br>リラックスヨガ<br>綾子<br>★ 34                         | 21:15~22:00<br>デトックスヨガ<br>hitomi<br>★★                       | ゆるHOT<br>21:00~21:45<br>ヒーリングヨガ<br>綾子<br>★ 34      | 21:00~21:30                                       |
| 21:30    |   | 21:45~22:00  |   |   |  | 21:45~22:00  |   |
| 22:00    | 22:00 閉館  |  |   | 22:30 閉館  | 22:30 閉館   | 22:30 閉館   | 22:00 閉館  |
| 22:30    |   | 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たします。  
 ※全てのレッスンは定員40名です。

元住吉店LINE追加  
↓こちらから↓



34

 ゆるHOT 34度~36度