

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
カルド元住吉 8月16日(日)～22日(土)スタジオスケジュール

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	
7:00								7:00
7:30		ゆるHOTDAY		ゆるHOTDAY		ゆるHOTDAY		7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00	9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★						9:00～10:00 シェイプアップヨガ CHISAKA ★★★	9:00
9:30		9:30～10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★	9:30～10:30 ボディコンディショ ニングヨガ AYAKO ★★	9:30～10:15 ビューティヨガ 西澤沙織 ★	9:30～10:30 やさしいパワーヨガ Eimi ★★	9:30～10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★		9:30
10:00	10:00～10:15			10:15～10:30			10:00～10:15	10:00
10:30	10:30～11:15 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	10:30～10:45	10:30～10:45		10:30～10:45	10:30～10:45	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★	10:30
11:00	11:15～11:30	11:00～11:45 アロマリラックスヨガ SAE ★	11:00～11:45 やさしいデトックスヨガ AYAKO ★	10:45～11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★	11:00～11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★	11:00～11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★		11:00
11:30	ゆるHOT						11:30～11:45	11:30
12:00	11:45～12:45 ヴァンヤサ フローヨガ ありさ ★★★	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～12:45	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 ★	12:00
12:30								12:30
13:00	12:45～13:00						13:00～13:15	13:00
13:30	13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★	13:30～14:30 リラックスヨガ 菜穂 ★	13:30～14:30 リラックスヨガ 西澤沙織 ★	13:30～14:30 デトックスヨガ AKI ★★	13:15～14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★		13:30～14:30 ビギナー ピラティス MORI ★	13:30
14:00	14:15～14:30	14:30～14:45	14:30～14:45	14:30～14:45	14:00～14:15	13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★		14:00
14:30						14:30～14:45	14:30～14:45	14:30
15:00	14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★	15:00～16:00 ビギナー ピラティス MORI ★	15:00～16:00 ベーシックヨガ 優花 ★★	15:00～16:00 アロマビギナーヨガ shoko ★	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ tomomi ★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★	15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★	15:00
15:30	15:45～16:00							15:30
16:00	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 15:30～17:30		溶岩タイム 16:00～16:45	16:00
16:30	17:15～17:30							16:30
17:00							17:00～18:00 リラックスヨガ ユカリ ★	17:00
17:30								17:30
18:00	17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	18:15～19:00 ビギナーヨガ Satomi ★	18:15～19:15 アロマ ウーマンライフヨガ ★★ Keiko	18:15～19:00 リラックスヨガ ユカリ ★	18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★		18:00～18:30	18:00
18:30	19:00 閉館	19:00～19:15	19:15～19:30	19:00～19:15	19:15～19:45		19:00 閉館	18:30
19:00						19:15～20:15 パワーヨガ Eimi ★★★		19:00
19:30		19:30～20:30 ヴァンヤサフローヨガ Satomi ★★★	19:45～20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★	19:30～20:30 リフレッシュヨガ ユカリ ★★		20:15～20:30		19:30
20:00		20:30～20:45	20:45～21:00	20:30～20:45	20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★			20:00
20:30								20:30
21:00		21:00～22:00 リラックスヨガ 綾子 ★	21:15～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:00～21:45 ヒーリングヨガ 綾子 ★	21:00～21:30	20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★		21:00
21:30				21:45～22:00		21:45～20:00		21:30
22:00		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:00 閉館			22:00

※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。
※全てのレッスンは定員40名です。

《8月休館日のお知らせ》
5(水)・14(金)・15(土)
25(火)・31(月)
《8月祝日のお知らせ》
11(火)山の日 13(木)短縮営業

…アロマレッスン

34 ゆるHOT 34度～36度