

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
カルド元住吉 8月23日(日)～30日(日)スタジオスケジュール

	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
7:00								
7:30	ゆるHOTDAY		ゆるHOTDAY		ゆるHOTDAY		ゆるHOTDAY	
8:00	34		34		34		34	
8:30								
9:00	9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★	9:30～10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★		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 ★	9:00～10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★
9:30				10:15～10:30			10:00～10:15	10:00～10:15
10:00	10:00～10:15				10:30～10:45	10:30～10:45		
10:30	10:30～11:15 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	10:30～10:45		10:45～11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★			10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★	10:30～11:15 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★
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 やさしいフローヨガ Eimi ★	11:00～11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★		11:15～11:30
11:30		★				★	11:30～11:45	
12:00	11:45～12:45 ヴィンヤサ 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 11:45～12:45	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 ★	11:45～12:45 ヴィンヤサ フローヨガ ありさ ★★★
12:30	12:45～13:00						★	12:45～13:00
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 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 ★	13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★
14:00	14:15～14:30			14:30～14:45	14:00～14:15	13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★		14:15～14:30
14:30		14:30～14:45				14:30～14:45	14:30～14:45	
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 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 ★★	14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★
15:30	15:45～16:00		★	★	★	★	★★	15:45～16:00
16:00		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 16:00～19:00	溶岩タイム 16:00～16:45	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★
16:30	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★							17:15～17:30
17:00	17:15～17:30						17:00～18:00 ビギナーヨガ Erina ★	
17:30								17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★
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 ★		18:15～19:00 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	
18:30	19:00 閉館	19:00～19:15		19:00～19:15	19:15～19:45	19:15～20:15 パワーヨガ Eimi ★★★	19:00 閉館	19:00 閉館
19:00						20:15～20:30		
19:30		19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★		19:30～20:30 リフレッシュヨガ ユカリ ★★				
20:00		20:30～20:45		20:30～20:45	20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★			
20:30					21:00～21:30	20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★		
21:00		21:00～22:00 リラックスヨガ 綾子 ★		21:00～21:45 ヒーリングヨガ 綾子 ★		21:45～22:00		
21:30				21:45～22:00	22:00 閉館			
22:00		22:30 閉館		22:30 閉館		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⇓

