

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 9月8日(火)～14日(月)スタジオスケジュール

	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)
7:00							
7:30		ゆるHOTDAY		ゆるHOTDAY		ゆるHOTDAY	
8:00		34		34		34	
8:30							
9:00					9:00～10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★ 10:00～10:15	9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★ 10:00～10:15	
9:30	9:30～10:30 ボディコンディショニングヨガ AYAKO ★★	9:30～10:15 ビューティーヨガ 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 ★		9:30～10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★	
10:00		10:15～10:30	10:30～10:45	10:30～10:45		10:30～10:45	
10:30	10:30～10:45				10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★ 11:30～11:45	10:30～11:15 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★ 11:15～11:30	
11:00	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 ★★		11:00～11:45 アロマリラックスヨガ SAE ★	
11:30				★			
12:00	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 ★ 13:00～13:15	11:45～12:45 ヴィンヤサ フローヨガ ありさ ★★★ 12:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00
12:30							
13:00							
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ 西澤沙織 ★ 14:30～14:45	13:30～14:30 デトックスヨガ AKI ★★ 14:30～14:45	13:15～14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★ 14:00～14:15	13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★ 14:30～14:45	13:30～14:30 ビギナー ピラティス MORI ★ 14:30～14:45	13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★ 14:15～14:30	13:30～14:30 リラックスヨガ 葉穂 ★ 14:30～14:45
14:00							
14:30							
15:00	15:00～16:00 ビューティーヨガ 遥香 ★	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 ★ 15:45～16:00	15:00～16:00 ビギナー ピラティス MORI ★
15:30							
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 ★★ 17:15～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30
16:30							
17:00					17:00～18:00 ビギナーヨガ ★ 未定		
17:30					18:00～18:30	17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	
18:00							
18:30	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 ★ 19:00～19:15	18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★ 19:15～19:45				18:15～19:00 ビギナーヨガ Satomi ★ 19:00～19:15
19:00	19:15～19:30						
19:30		19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★ 20:30～20:45		19:15～20:15 パワーヨガ Eimi ★★★ 20:15～20:30		19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★ 20:30～20:45	
20:00	19:45～20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★ 20:45～21:00		20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★				
20:30		21:00～21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★ 21:45～22:00	21:00～21:30	20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★ 20:15～20:30		21:00～22:00 リラックスヨガ 綾子 ★	
21:00	21:15～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★						
21:30							
22:00			22:00 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館
22:30	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1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)で参加いただけます。
 ※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に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いたします。
 ※全てのレッスンは定員40名です。

《9月休館日のお知らせ》
 5(土)・15(火)・25(金)・30(水)
 《9月祝日のお知らせ》
 21(月)敬老の日
 22(木)国民の休日 23(水)秋分の日

…アロマレッスン
 34 ゆるHOT 34度～36度