

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 9月16日(水)～22日(火)スタジオスケジュール

9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)
7:00						
7:30	ゆるHOTDAY	ゆるHOTDAY	ゆるHOTDAY			
8:00	34	34	34			
8:30						
9:00			通常HOT			
9:30	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 AKI ★	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	9:00～10:00 9:00～10:00 鳩のポーズに チャレンジするヨガ ユカリ ★★ 10:00～10:15
10:00	10:15～10:30	10:30～10:45	10:30～10:45	10:00～10:15	10:00～10:15	10:00～10:15
10:30	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 AKI ★★	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	10:30～11:30 アロマストレッチングヨガ ユカリ ★
11:00						
11:30						
12:00	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	ゆるHOT 11:45～12:45 ヴィンヤサ フローヨガ ありさ ★★★ 12:45～13:00	11:30～12:15
12:30						
13:00						
13:30	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	通常HOT 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	12:30～13:30 身体の巡りを整える デトックスヨガ MASAMI★★ 13:30～13:45
14:00						
14:30						
15:00	15:00～16:00 アロマビギナーヨガ shoko ★ 16:00～17:30	14:30～15:30 アロマリフレッシュヨガ tomomi ★ 15:30～17:30	15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★ 16:00～18:45	15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★ 16:00～16:45	14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★ 15:45～16:00	14:00～15:00 身体の巡りを整える リセットヨガ MASAMI★ 15:00～15:15
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	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	19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★ 20:15～20:30	17:00～18:00 ビギナーヨガ Erina ★ 18:00～18:30	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★ 17:15～17:30	15:30～16:30 アシュタンガヨガビギナー Satomi ★★★ 16:30～17:15
18:30						
19:00						
19:30	19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★ 20:30～20:45	20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★ 21:00～21:30	20:45～21:45 ビューティヨガ Eimi ★ 21:45～22:00	19:00 閉館	17:45～18:30 ビューティヨガ Eimi ★ 19:00 閉館	17:00～18:00 陰陽ヨガ keiko ★★ 18:00～18:30
20:00						
20:30						
21:00	21:00～21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★ 21:45～22:00					
21:30						
22:00						
22:30 閉館	22:00 閉館	22:30 閉館				

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には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。
 ※スタジオからご退室の際にはヨガマットを半分に折ってからご退室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