

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 9月23日(水)~29日(火)スタジオスケジュール2

9月23日(水・祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)
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 骨盤コンディショニングヨガ 西澤沙織 ★★	9:30~10:30 やさしいパワーヨガ CHISAKA ★★	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 hitomi ★	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	10:00~10:15	10:30~10:45	10:00~10:15	10:00~10:15	10:30~10:45	10:30~10:45
10:00	10:30~11:30 走り弾む！ 全身デトックス・リンパヨガ 西澤沙織 ★	11:00~11:45 やさしいフローヨガ CHISAKA ★	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 hitomi ★★	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 ★
10:30	11:30~12:15	溶岩タイム 11:45~12:45	11:30~11:45	11:15~11:30	溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~13:00
11:00	12:30~13:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	13:15~14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★	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 ★★★	溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 11:45~13:00
11:30	13:30~13:45	14:00~14:15	13:00~13:15	12:45~13:00		
12:00	14:00~15:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★	14:30~15:30 アロマリラックスヨガ tomomi ★	13:30~14:30 ヒーリングヨガ MASAMI ★	13:15~14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ 葉穂 ★	13:30~14:30 リラックスヨガ 西澤沙織 ★
12:30	15:00~15:15	溶岩タイム 15:30~17:30	14:30~14:45	14:15~14:30	14:30~14:45	14:30~14:45
13:00	15:30~16:30 美しく ピラティス&ヨガ 綾子 ★★	17:00~18:00 アロマキャンドルヨガ ユカリ ★	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 ★	15:00~16:00 ピグナー ピラティス MORI ★	15:00~16:00 ビューティー ティ・ヨガ 遥香 ★
13:30	16:30~16:45	18:15~19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	16:00~16:45	15:45~16:00	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30
14:00	17:00~18:00 アロマキャンドルヨガ ユカリ ★	19:00 閉館	17:00~18:00 ピグナーヨガ Erina ★	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
14:30	18:00~18:30	18:15~19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	18:00~18:30	17:15~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30
15:00	18:30~19:00 ピグナーヨガ Satomi ★	19:15~19:45	19:00 閉館	17:45~18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	18:15~19:00 ピグナーヨガ Satomi ★	18:15~19:15 アロマ ウーマンライフヨガ Keiko ★★
15:30	19:00 閉館	20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00~19:15	19:15~19:30
16:00	20:00~21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	21:00~21:30	19:00 閉館	19:00 閉館	19:30~20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	19:45~20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★
16:30	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	20:30~20:45	20:45~21:00
17:00	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	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 ★★
17:30	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
18:00	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
18:30	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
19:00	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
19:30	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
20:00	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
20:30	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
21:00	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
21:30	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
22:00	21:00~21:30	22:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

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、全会員様に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



ゆるHOT 34度~36度