

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 10月1日(木)～7日(水)スタジオスケジュール

10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)
7:00						
7:30	ゆるHOTDAY	ゆるHOTDAY	朝ヨガ 7:30～8:30 ヒーリングヨガ EIKA ★		ゆるHOTDAY	
8:00	34	34			34	
8:30			8:30～8:45 ボール購入者限定			
9:00		9:00～10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★	9:00～9:30 リカバリーボール 特別レッスン			
9:30	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 ★	9:30～9:45		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 ★
10:00		10:00～10:15				10:15～10:30
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 ★★	10:00～11:00 やさしいパワーヨガ EIKA ★★		10:30～10:45	
11:00	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		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 ★★
11:30		11:30～11:45	ゆるHOT 11:45～12:45 ヴィンヤサ フローヨガ ありさ ★★★ 34			
12:00	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 ★	12:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00
12:30		13:00～13:15				
13:00		通常HOT				
13:30	13:15～14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★	13:30～14:30 ピラティス MORI ★★	13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★		13:30～14:30 肩凝り腰痛改善ヨガ 西澤沙織 ★★	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ AKI ★★
14:00	14:00～14:15	14:30～14:45	14:15～14:30		14:30～14:45	14:30～15:00
14:30	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 ★	14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★		15:00～16:00 ビューティーヨガ 遥香 ★	通常HOT 15:30～16:30 ビギナーピラティス MORI ★
15:00		15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★	15:45～16:00		溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:30～15:30
15:30		溶岩タイム 16:00～16:45				
16:00	溶岩タイム 15:30～17:30	溶岩タイム 16:00～18:45	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★			
16:30		17:00～18:00 ビギナーヨガ Erina ★	17:15～17:30			
17:00		18:00～18:30	17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★			
17:30		19:00 閉館	19:00 閉館			
18:00	18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★			18:15～19:15 アロマ ウーマンライフヨガ ユカリ ★★	18:15～19:00 リラックスヨガ ユカリ ★
18:30		20:15～20:30			19:15～19:30	19:00～19:15
19:00	通常HOT 20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★			19:45～20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★	19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★
19:30					20:45～21:00	20:30～20:45
20:00						21:00～21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★
20:30					21:15～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:45～22:00
21:00	21:00～21:30	21:45～22:00				
21:30						
22:00	22:00 閉館	22:30 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いたします。
 ※全てのレッスンは定員40名です。

《10月休館日のお知らせ》
 5(月)・15(木)・25(日)・31(土)
 《10月祝日のお知らせ》
 12(月)スポーツの日



…アロマレッスン



ゆるHOT 34度～36度