

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
カルド元住吉 10月8日(木)～14日(水)スタジオスケジュール

	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)
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 ★★★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★	9:00～10:00 背骨と股関節を整える 古代ヨガ SAE ★★		
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 ★				9:30～10:30 ボディコンディショ ニングヨガ AYAKO ★★	9:30～10:15 ビューティヨガ 西澤沙織 ★
10:00			10:00～10:15	10:00～10:15	10:00～10:15		
10:30	10:30～10:45	10:30～10:45	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 ★★	10:30～11:30 肩・首周り スッキリピラティス SAE ★	10:30～10:45	10:15～10:30
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 ★★		11:15～11:30		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			
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 ★	11:45～12:45 ヴァインヤサ フローヨガ ありさ ★★★	11:30～12:15	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00
12:30			13:00～13:15	12:45～13:00	12:30～13:30 あなたの肥満はどこから？ …スッキリ解消ヨガ EIKA ★★		
13:00							
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 ★★	13:30～13:45	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	13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★	14:30～14:45	14:15～14:30	14:00～15:00 ゴロゴロするヨガ EIKA ★	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 ★			14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★	15:00～15:15	15:00～16:00 ビューティーヨガ 遥香 ★	15:30～16:30 ビギナーピラティス MORI ★
15:00		15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★	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	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★	16:30～17:15		
16:00	溶岩タイム 15:30～17:30	溶岩タイム 16:00～18:45	17:00～18:00 ビギナーヨガ Erina ★	17:15～17:30			
16:30				17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	17:30～18:30 週末リセットヨガ 綾子 ★		
17:00			18:00～18:30				
17:30			19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	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 ★
18:00	18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★					19:15～19:30	19:00～19:15
18:30		19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★					
19:00	19:15～19:45	20:15～20:30				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	通常HOT					20:45～21:00	20:30～20:45
20:00	20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★						
20:30		20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★					21:00～21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★
21:00	21:00～21:30	21:45～22:00				21:15～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:45～22:00
21:30							
22:00	22:00 閉館	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⇩



…アロマレッスン
34 ゆるHOT 34度～36度

《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