

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 10月23日(金)～30日(金)スタジオスケジュール

10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30	9:30～10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★		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 ★★	9:30～10:15 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 ★
10:00	10:00～10:15		10:30～10:45	10:30～10:45	10:15～10:30	10:30～10:45	10:30～10:45
10:30	10:30～10:45						
11:00	10:30～11:30 骨盤 コンディショニングヨガ 綾子 ★★		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 ★	10:45～11:45 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 ★★
11:30	11:30～11:45		★	★	★★	★	★★
12:00	12:00～13:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 綾子 ★		溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～12:45	溶岩タイム 11:45～13:15
12:30	★						
13:00	13:00～13:15						
13:30							
14:00	13:30～14:30 ビギナーピラティス MORI ★		13:30～14:30 骨盤コンディショニングヨガ 葉穂 ★★	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 ★★	13:15～14:00 肩甲骨ヨガ tomomi ★★	13:45～14:30 アロマリラックスヨガ MEU ★★
14:30	14:30～14:45		14:30～14:45	14:30～14:45	14:30～15:00	14:00～14:15	14:30～14:45
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★		15:00～16:00 アロマビギナーヨガ shoko ★	15:00～16:00 ビューティーヨガ 遥香 ★		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 ★
15:30	15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★		★	★		★	
16:00	溶岩タイム 16:00～16:45		溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	15:30～16:30 ビギナーピラティス MORI ★	溶岩タイム 15:30～17:30	溶岩タイム 16:00～18:45
16:30					溶岩タイム 16:30～17:30		
17:00	17:00～18:00 ビギナーヨガ Erina ★						
17:30	★						
18:00	18:00～18:30						
18:30	19:00 閉館		18:15～19:00 ビギナーヨガ Satomi ★	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 ★	18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	
19:00			19:00～19:15	19:15～19:30	19:00～19:15	19:15～19:45	
19:30	19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★	元住吉店LINE追加 ⇓こちらから⇓	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 ★	19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★	19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★
20:00	20:15～20:30		20:30～20:45	20:45～21:00	20:30～20:45	20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	20:15～20:30
20:30							
21:00	20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★		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 ★★	21:00～21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★	21:00～21:30	20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★
21:30	21:45～22:00		★	★★	★		★
22:00						22:00 閉館	21:45～22:00
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館

休館日



※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たします。
 ※全てのレッスンは定員40名です。



…アロマレッスン