

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
カルド元住吉 11月1日(日)～7日(土)スタジオスケジュール

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	
7:00								7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00	9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★	9:30～10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★	9:00～10:00 カラダほぐしヨガ hitomi ★	9:30～10:15 ビューティヨガ 西澤沙織 ★		9:30～10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	9:00～10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～10:15		10:00～10:15	10:15～10:30			10:00～10:15	10:00
10:30	10:30～11:15 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	10:30～10:45	10:30～11:15 全身ストレッチフロー hitomi ★★	10:45～11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★		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
11:00	11:15～11:30	11:00～11:45 アロマリラックスヨガ SAE ★				11:00～11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★	11:30～11:45	11:00
11:30								11:30
12:00	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 11:15～12:45	溶岩タイム 11:45～13:00		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 ★	12:00
12:30	12:45～13:00						13:00～13:15	12:30
13:00								13:00
13:30	13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★	13:30～14:30 骨盤コンディショニングヨガ 菜穂 ★★	13:15～14:15 音浴 ヒーリングビューティー withキャンドル はま ★	13:30～14:30 アロマデトックスヨガ AKI ★★		13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★	13:30～14:30 ピラティス MORI ★★	13:30
14:00	14:15～14:30	14:30～14:45	14:15～14:30	14:30～15:00		14:30～14:45	14:30～14:45	14:00
14:30								14:30
15:00	14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★	15:00～16:00 アロマビギナーヨガ shoko ★	14:45～15:45 癒しのPOWER FLOW ～ストレッチ～ withキャンドル はま ★		15:30～16:30 ビギナーピラティス MORI ★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ MEU ★	15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★	15:00
15:30	15:45～16:00		15:45～16:00					15:30
16:00		溶岩タイム 16:00～17:30		溶岩タイム 16:30～17:30		溶岩タイム 16:00～18:45	溶岩タイム 16:00～16:45	16:00
16:30	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★		16:15～17:00 リラックスヨガ& マインドフルネス AYAKO★					16:30
17:00	17:15～17:30		17:00～17:15				17:00～18:00 ビギナーヨガ Erina ★	17:00
17:30								17:30
18:00	17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★	18:15～19:00 ビギナーヨガ Satomi ★	17:30～18:30 燃えるツイストヨガ AYAKO ★★★	18:15～19:00 リラックスヨガ ユカリ ★			18:00～18:30	18:00
18:30	19:00 閉館	19:00～19:15	19:00 閉館	19:00～19:15			19:00 閉館	18:30
19:00								19:00
19:30		19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★		19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★		19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★		19:30
20:00		20:30～20:45		20:30～20:45		20:15～20:30		20:00
20:30								20:30
21:00		21:00～22:00 リラックスヨガ 綾子 ★		21:00～21:45 ヒーリングヨガ MASAMI ★		20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★		21:00
21:30				21:45～22:00		21:45～22:00		21:30
22:00								22:00
		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。

《11月休館日のお知らせ》
5(木)・15(日)・25(水)・30(月)
《11月祝日のお知らせ》
3(火)文化の日
23(月)勤労感謝の日



…アロマレッスン