CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
カルド元住吉 11月16日(月)～22日(日)スタジオスケジュール

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
7:00							
7:30							
8:00							
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 ★
9:30	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	10:30～10:45	10:30～10:45	10:15～10:30	10:30～10:45	10:30～10:45	10:00～10:15	10:00～10:15
10:30			10:45～11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★			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 ★★
11:00	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 ★		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 ★★	11:30～11:45	11:15～11:30
11:30							11:45～12:45 ヴィンヤサフローヨガ ありさ ★★★
12:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:00	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
12:30							
13:00						13:00～13:15	
13:30	13:30～14:30 骨盤コンディショニングヨガ 菜穂 ★★	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 ★★		13:30～14:30 ピラティス MORI ★★	13:15～14:15 ボディメイクヨガ Yuki ★★
14:00				14:00～14:15	13:45～14:30 アロマリフレッシュヨガ MEU ★★		14:15～14:30
14:30	14:30～14:45	14:30～14:45	14:30～15:00	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ tomomi ★	14:30～14:45	14:30～14:45	14:45～15:45 アロマリラックスヨガ Yuki ★
15:00	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 ★			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
15:30			15:30～16:30 ビギナーピラティス MORI ★	溶岩タイム 15:30～17:30			
16:00	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30				溶岩タイム 16:00～16:45	16:15～17:15 フローヨガ Eimi ★★
16:30			溶岩タイム 16:30～17:30		溶岩タイム 16:00～18:45		
17:00						17:00～18:00 ビギナーヨガ Erina ★	17:15～17:30
17:30							17:45～18:30 ビューティーヨガ Eimi ★
18:00						18:00～18:30	
18:30	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		19:00 閉館	19:00 閉館
19:30	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 ★★★	20:00～21:00 コンディショニング ピラティス MORI ★★	19:15～20:15 リフレッシュヨガ Eimi ★★		
20:00							
20:30	20:30～20:45	20:45～21:00	20:30～20:45	21:00～21:30	20:15～20:30		
21:00	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 ★		20:45～21:45 ビューティーヨガ Eimi ★		
21:30							
22:00			21:45～22:00	22:00 閉館	21:45～22:00		
	22:30 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。

《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