# CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
# カルド元住吉 11月23日(月)～29日(日)スタジオスケジュール

| | 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) | 11月28日(土) | 11月29日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | | | | | | |
| 7:30 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | |
| 9:00 | 9:00～10:00<br>朝ヨガ<br>hitomi<br>★★ | | | | | 9:00～10:00<br>シェイプアップヨガ<br>TAEKO<br>★★★ | 9:00～10:00<br>ヒーリングヨガ<br>EIKA<br>★ |
| 9:30 | | 9:30～10:30<br>ボディコンディショニングヨガ<br>AYAKO<br>★★ | | 9:30～10:30<br>やさしいパワーヨガ<br>Eimi<br>★★ | 9:30～10:30<br>ストレッチングヨガ<br>hitomi<br>★ | | |
| 10:00 | 10:00～10:15 | 10:30～10:45 | | 10:30～10:45 | 10:30～10:45 | 10:00～10:15 | 10:00～10:15 |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>からだの巡りを整える季節のヨガ<br>hitomi<br>★ | | | | | 10:30～11:30<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>綾子<br>★★ | 10:30～11:15<br>肩こり腰痛改善ヨガ<br>EIKA<br>★★ |
| 11:00 | | 11:00～11:45<br>やさしいデトックスヨガ<br>AYAKO<br>★ | | 11:00～11:45<br>やさしいフローヨガ<br>Eimi<br>★ | 11:00～11:45<br>アロマデトックスヨガ<br>hitomi<br>★★ | | 11:15～11:30 |
| 11:30 | 11:30～12:15 | | | | | 11:30～11:45 | |
| 12:00 | | 溶岩タイム<br>11:45～13:00 | | 溶岩タイム<br>11:45～12:45 | 溶岩タイム<br>11:45～13:15 | 12:00～13:00<br>やさしいアロマデトックスヨガ<br>綾子<br>★ | 11:45～12:45<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>misato<br>★★★ |
| 12:30 | 12:30～13:30<br>前屈を深めるヨガ<br>AYAKO<br>★★ | | | | | | 12:45～13:00 |
| 13:00 | | | 休館日 | | | 13:00～13:15 | |
| 13:30 | 13:30～13:45 | 13:30～14:30<br>肩凝り腰痛改善ヨガ<br>西澤沙織<br>★★ | | 13:15～14:00<br>肩甲骨ヨガ<br>tomomi<br>★★ | 13:45～14:30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>MEU<br>★★ | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>MORI<br>★★ | 13:15～14:15<br>ボディメイクヨガ<br>Yuki<br>★★ |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>呼吸を深めるヨガ<br>AYAKO<br>★ | | | 14:00～14:15 | | | 14:15～14:30 |
| 14:30 | | 14:30～14:45 | | 14:30～15:30<br>アロマリラックスヨガ<br>tomomi<br>★ | 14:30～14:45 | 14:30～14:45 | 14:45～15:45<br>アロマリラックスヨガ<br>Yuki<br>★ |
| 15:00 | 15:00～15:15 | 15:00～16:00<br>ビューティーヨガ<br>遥香<br>★ | | | 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>MEU<br>★ | 15:00～16:00<br>フローヨガ<br>minemo<br>★★ | 15:45～16:00 |
| 15:30 | 15:30～16:30<br>Satomi<br>アシュタンガヨガビギナー<br>★★★ | | | 溶岩タイム<br>15:30～17:30 | | | |
| 16:00 | | 溶岩タイム<br>16:00～17:30 | | | 溶岩タイム<br>16:00～18:45 | 溶岩タイム<br>16:00～16:45 | 16:15～17:15<br>フローヨガ<br>Eimi<br>★★ |
| 16:30 | 16:30～17:15 | | | | | | 17:15～17:30 |
| 17:00 | | | | | | 17:00～18:00<br>ビギナーヨガ<br>Erina<br>★ | |
| 17:30 | 17:30～18:30<br>心身リセットヨガ<br>綾子<br>★ | | | | | | 17:45～18:30<br>ビューティーヨガ<br>Eimi<br>★ |
| 18:00 | | 18:15～19:15<br>アロマ<br>ウーマンライフヨガ<br>★★<br>Keiko | | 18:15～19:15<br>ベーシックヨガ<br>Keiko<br>★★ | | 18:00～18:30 | |
| 18:30 | 19:00 閉館 | 19:15～19:30 | | 19:15～19:45 | | 19:00 閉館 | 19:00 閉館 |
| 19:00 | | | | | 19:15～20:15<br>リフレッシュヨガ<br>Eimi<br>★★ | | |
| 19:30 | | 19:45～20:45<br>ストレッチングヨガ<br>hitomi<br>★ | | 20:00～21:00<br>ボディコンディショニングヨガ<br>EIKA<br>★★ | 20:15～20:30 | | |
| 20:00 | | 20:45～21:00 | | 21:00～21:30 | 20:45～21:45<br>ビューティーヨガ<br>Eimi<br>★ | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | 21:15～22:00<br>デトックスヨガ<br>hitomi<br>★★ | | | 21:45～22:00 | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | 22:30 閉館 | | 22:00 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