

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 6月1日～15日 スタジオスケジュール

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	木	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30	10:30～11:30 やさしい アロマフローヨガ Lina ★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ michiko ★	10:30～11:30 リラククスヨガ Sai ★		10:30～11:30 アロマストレッチ Aoi ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 ハイレースストレッチ michiko ★★
11:30					スクリーンレッスン		
12:00	12:00～13:00 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	12:00～13:00 ボディ コンディショニング michiko ★★	12:00～13:00 シェイプアップ ヨガ Sai ★★		12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★
12:30					12:00～12:30 ベネシックフローヨガ ★★	12:35～13:05 全身ストレッチヨガ★	
13:00	スクリーンレッスン				スクリーンレッスン		
13:30	13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★	13:30～14:00 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ ゆうほ ★		13:30～14:30 リラククスヨガ Emi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 ビギナーヨガ★
14:00		14:05～14:35 全身ストレッチヨガ★					14:00～14:30 温活タイム
14:30					スクリーンレッスン		
15:00	15:00～16:00 アロマ ベネシックヨガ Ayano ★★	15:00～16:00 アロビギナーヨガ ゆきこ ★	15:00～16:00 ベネシックヨガ ゆうほ ★★		15:00～15:30 免疫ヨガ★★	15:00～15:30 姿勢を整え呼吸を深めるヨガ ★★	
15:30					15:35～16:05 ビギナーヨガ★	15:30～16:00 温活タイム	
16:00	スクリーンレッスン				16:05～16:30 温活タイム		
16:30	16:30～17:00 全身ストレッチヨガ★	16:30～17:00 免疫ヨガ★★	16:30～17:00 姿勢を整え呼吸を深める ヨガ★★		16:30～17:30 アロマ ストレッチングヨガ ayaka ★	16:30～17:30 ピラティス Emi ★	16:30～17:30 ピラティス Emi ★
17:00	17:00～17:30 温活タイム	17:00～17:30 温活タイム	17:00～17:30 温活タイム				
17:30							
18:00					18:00～19:00 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★	
18:30	18:30～19:30 ビギナーヨガ ai ★	18:30～19:30 リフレッシュヨガ ayaka ★★	18:30～19:30 やさしい アロマデトックスヨガ MAIKA ★		18:30～19:30 フローヨガ ai ★★		18:30～19:30 アロマ デトックスヨガ Emi ★★
19:00							
19:30					19:30 CLOSE		
20:00	20:00～21:00 パワーヨガ ai ★★	20:00～21:00 リラククスヨガ ayaka ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★		20:00～21:00 ビューティーヨガ ai ★		
20:30							
21:00							
	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE		

休館日

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	木	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30	10:30～11:30 やさしい アロマフローヨガ Lina ★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ michiko ★	10:30～11:30 リラククスヨガ Sai ★		10:30～11:30 アロマストレッチ Aoi ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 未定 ★★	10:30～11:30 やさしい アロマフローヨガ Lina ★
11:30					スクリーンレッスン			
12:00	12:00～12:30 免疫ヨガ★★	12:00～13:00 ボディ コンディショニング michiko ★★	12:00～13:00 シェイプアップ ヨガ Sai ★★		12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 シェイプアップ ヨガ ★★★	12:00～13:00 未定 ★★	12:00～13:00 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★
12:30	12:35～13:05 ビギナーヨガ★					12:35～13:05 ベネシックフローヨガ ★★		
13:00	スクリーンレッスン				スクリーンレッスン			
13:30	13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★	13:30～14:30 デトックスヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 免疫ヨガ★★		13:30～14:30 リラククスヨガ Emi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 筋トレエクササイズ ★★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★
14:00			14:05～14:35 ビギナーヨガ★				14:00～14:30 温活タイム	
14:30					スクリーンレッスン			
15:00	15:00～16:00 アロマ ベネシックヨガ Ayano ★★	15:00～16:00 アロビギナーヨガ ゆきこ ★	15:00～16:00 ベネシックヨガ ゆうほ ★★		15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	15:00～15:30 全身ストレッチヨガ★		15:00～16:00 アロマ ベネシックヨガ Ayano ★★
15:30						15:30～16:00 温活タイム		
16:00	スクリーンレッスン				スクリーンレッスン			
16:30	16:30～17:00 全身ストレッチヨガ★	16:30～17:00 免疫ヨガ★★	16:30～17:00 全身ストレッチヨガ★		16:30～17:00 ピラティス Emi ★	16:30～17:30 アロマ ストレッチングヨガ ayaka ★	16:30～17:30 ピラティス Emi ★	16:30～17:00 全身ストレッチヨガ★
17:00	17:00～17:30 温活タイム	17:00～17:30 温活タイム	17:00～17:30 温活タイム					17:00～17:30 温活タイム
17:30								
18:00								
18:30	18:30～19:30 ビギナーヨガ ai ★	18:30～19:30 リフレッシュヨガ ayaka ★★	18:30～19:30 やさしい アロマデトックスヨガ MAIKA ★		18:30～19:30 フローヨガ ai ★★	18:00～19:00 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ ai ★
19:00								
19:30					19:30 CLOSE			
20:00	20:00～21:00 パワーヨガ ai ★★	20:00～21:00 リラククスヨガ ayaka ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★		20:00～21:00 ビューティーヨガ ai ★			20:00～21:00 パワーヨガ ai ★★
20:30								
21:00								
	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE			21:30 CLOSE

休館日

※ 緑枠はスクリーンレッスンです

※全てのレッスンは定員60名です。
 ※レッスン開始5分前までにチェックインをお願いいたします。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15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。
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。
 携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。
 ※スクリーンレッスンはノーカウント、出入り自由です。