

# CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

# カルド守山 7月1日~15日 スタジオスケジュール

7月1日(水)	木	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	木	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	
10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	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 リラックスヨガ Sai ★		10:30~11:30 アロマストレッチ Aoi ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Tomoko ★	10:30~11:30 バレエストレッチ michiko ★★	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 リラックスヨガ Sai ★		ゆるホット↓ 10:30~11:30 アロマストレッチ Aoi ★	ゆるホット↓ 10:30~11:30 ピギナーヨガ Tomoko ★	10:30~11:30 バレエストレッチ michiko ★★	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 リラックスヨガ Sai ★	
12:00 12:00~13:00 パワーヨガ Sai ★★★		12:00~13:00 ピラティス Aoi ★★	スクリーンレッスン 12:00~12:30 免疫ヨガ★★ 12:35~13:05 全身ストレッチヨガ★		12:00~13:00 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★	12:00~13:00 コンディショニング ピラティス michiko ★★	12:00~13:00 パワーヨガ Sai ★★★		12:00~13:00 ピラティス Aoi ★★	スクリーンレッスン 12:00~12:30 シェイプアップヨガ ★★★ 12:35~13:05 ベーシックフローヨガ ★		12:00~13:00 アロマ リラックスヨガ michiko ★	12:00~12:30 姿勢を整え呼吸を深める ヨガ★★ 12:35~13:05 ピギナーヨガ★	12:00~13:00 パワーヨガ Sai ★★★	
13:30 13:30~14:30 ピギナーヨガ ゆうほ ★		13:30~14:30 リラックスヨガ Emi ★	13:30~14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30~14:05 筋トレエクササイズ ★★ スクリーンレッスン	13:30~14:00 全身ストレッチヨガ★ 14:05~14:35 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	13:30~14:30 フローヨガ ゆきこ ★★	13:30~14:30 ピギナーヨガ ayaka ★		13:30~14:30 リラックスヨガ Emi ★	13:30~14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30~14:05 免疫ヨガ★★ スクリーンレッスン	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 ★★	13:30~14:30 ピギナーヨガ ゆうほ ★	
15:00 15:00~16:00 ベーシックヨガ ゆうほ ★★	休館日	ゆるホット↓ 15:00~16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	スクリーンレッスン 15:05~15:35 ベーシックフローヨガ ★★		15:00~16:00 アロマ ベーシックヨガ Ayano ★★	15:00~16:00 アロマ ピギナーヨガ ゆきこ ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ ayaka ★★		スクリーンレッスン 15:00~15:30 ピギナーヨガ★ 15:35~16:05 シェイプアップヨガ ★★★		15:05~15:35 全身ストレッチヨガ★ スクリーンレッスン	15:00~16:00 アロマ ベーシックヨガ Ayano ★★	15:00~16:00 アロマ ピギナーヨガ ゆきこ ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ ゆうほ ★★	
16:00 16:00~16:30 温活タイム		16:00~16:30 温活タイム	16:30~17:05 シェイプアップヨガ ★★★	16:30~17:30 アロマ ストレッチングヨガ ayaka ★	16:30~17:30 ピギナー ピラティス Emi ★	16:00~16:30 温活タイム	16:00~16:30 温活タイム	16:00~16:30 温活タイム		16:05~16:30 温活タイム	16:30~17:30 アロマ ストレッチングヨガ ayaka ★	16:30~17:30 ピギナー ピラティス Emi ★	16:00~16:30 温活タイム	16:00~16:30 温活タイム	16:00~16:30 温活タイム
16:30 16:35~17:05 全身ストレッチヨガ★ スクリーンレッスン		スクリーンレッスン 16:35~17:05 シェイプアップヨガ ★★★	スクリーンレッスン 16:30~17:30 アロマ ストレッチングヨガ ayaka ★	スクリーンレッスン 16:30~17:30 ピギナー ピラティス Emi ★		スクリーンレッスン 16:35~17:05 免疫ヨガ★★	スクリーンレッスン 16:35~17:05 ベーシックフローヨガ ★★	スクリーンレッスン 16:35~17:05 全身ストレッチヨガ★		スクリーンレッスン 16:35~17:05 ピギナーヨガ★	スクリーンレッスン 16:35~17:05 シェイプアップヨガ ★★★	スクリーンレッスン 16:30~17:30 ピギナー ピラティス Emi ★	スクリーンレッスン 16:35~17:05 ピギナーヨガ★	スクリーンレッスン 16:35~17:05 シェイプアップヨガ ★★★	スクリーンレッスン 16:35~17:05 ベーシックフローヨガ ★★
18:30 18:30~19:30 アロマデトックスヨガ MAIKA ★			18:30~19:30 デトックスヨガ ai ★★	ゆるホット↓ 18:00~19:00 パワーヨガ ayaka ★★★	18:00~19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★	18:30~19:30 ピギナーヨガ ai ★	18:30~19:30 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:30~19:30 やさしい アロマデトックスヨガ MAIKA ★		18:30~19:30 デトックスヨガ ai ★★	18:00~19:00 コアトレヨガ ayaka ★★	ゆるホット↓ 18:00~19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★	18:30~19:30 ピギナーヨガ ai ★	18:30~19:30 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:30~19:30 やさしい アロマデトックスヨガ MAIKA ★
20:00 20:00~21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★			20:00~21:00 やさしいフローヨガ ai ★	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	20:00~21:00 シェイプアップヨガ ai ★★★	20:00~21:00 リラックスヨガ ayaka ★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★		20:00~21:00 やさしいフローヨガ ai ★	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	20:00~21:00 ピギナーヨガ ai ★★★	20:00~21:00 リラックスヨガ ayaka ★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★
21:30 CLOSE			21:30 CLOSE			21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE			21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE

※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。  
 (スクリーンレッスンだけに参加される場合は1回分としてカウントされます)

※ 緑枠はスクリーンレッスンです