

# CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

# カルド守山 7月16日～31日 スタジオスケジュール

木	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月・祝)	7月21日(火)	7月22日(水)	木	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	木	7月31日(金)
	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 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 未定 Aoi ★	10:30～11:30 ストレッチングヨガ michiko ★	10:30～11:30 リラクゼーションヨガ Sai ★		ゆるホット↓ 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 リラクゼーションヨガ Sai ★		10:30～11:30 アロマストレッチ Aoi ★
11:00															
11:30															
12:00	12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	スクリーンレッスン 12:00～12:30 ベーシックフローヨガ ★★ 12:30～13:30 全身ストレッチヨガ★	12:00～13:00 アロマ リラクゼーションヨガ michiko ★	12:00～13:00 未定 Aoi ★★	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 ★★		スクリーンレッスン 12:00～12:30 ピギナーヨガ★ 12:35～13:05 シェイプアップヨガ ★★★	12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～13:00 アロマ リラクゼーションヨガ michiko ★	スクリーンレッスン 12:00～12:30 免疫ヨガ★★★ 12:35～13:05 シェイプアップヨガ ★★★	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 ★★
12:30															
13:00			13:00～13:30 温活タイム	スクリーンレッスン	スクリーンレッスン	スクリーンレッスン									
13:30	13:30～14:30 リラクゼーションヨガ Emi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 シェイプアップヨガ ★★★ スクリーンレッスン	13:30～14:30 未定 Ayano ★	13:30～14:30 フローヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 全身ストレッチヨガ★ 14:05～14:35 筋トレエクササイズ ★★		13:30～14:30 リラクゼーションヨガ Emi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 ベーシックフローヨガ ★★ スクリーンレッスン	13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★	13:30～14:00 全身ストレッチヨガ★ 14:05～14:35 筋トレエクササイズ ★★	13:30～14:30 ピギナーヨガ ゆうほ ★		13:30～14:30 リラクゼーションヨガ Emi ★
14:00															
14:30		ゆるホット↓ 14:30～15:00 温活タイム													
15:00	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	スクリーンレッスン 15:00～15:30 免疫ヨガ ★★		15:00～16:00 未定 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 ★★		15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	スクリーンレッスン 15:00～15:30 全身ストレッチヨガ★		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 ゆうほ ★★		ゆるホット↓ 15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★
15:30															
16:00	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	16:30～17:00 ピギナーヨガ★ 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 ★	16:30～17:30 ピギナー ピラティス ★	16:30～17:30 未定 ai ★		16:30～17:00 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★ スクリーンレッスン		16:30～17:00 免疫ヨガ★★	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 ★	スクリーンレッスン 16:30～17:00 ピギナーヨガ★	スクリーンレッスン 16:30～17:00 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	スクリーンレッスン 16:30～17:00 筋トレエクササイズ ★★		16:30～17:00 全身ストレッチヨガ★ スクリーンレッスン
17:00															
17:30															
18:00		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 ★★	18:00～19:00 未定 ai ★★	スクリーンレッスン 17:45～18:15 ベーシックフローヨガ ★★ 18:15～温活タイム	18:30～19:30 リラクゼーションヨガ ayaka ★				ゆるホット↓ 18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★					
18:30	18:30～19:30 デトックスヨガ ai ★★					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 ayaka ★★	18:00～19:00 コアトレヨガ ayaka ★★		18:30～19:30 ピギナーヨガ ai ★	18:30～19:30 リラクゼーションヨガ ayaka ★	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 ★★
19:00															
19:30		19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE				
20:00															
20:30	20:00～21:00 やさしいフローヨガ ai ★					20:00～21:00 ボディメイクヨガ ayaka ★★		20:00～21:00 やさしいフローヨガ ayaka ★			20:00～21:00 パワーヨガ ai ★★	20:00～21:00 ボディメイクヨガ 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 ★
21:00															
	21:30 CLOSE					21:30 CLOSE		21:30 CLOSE							21:30 CLOSE

休館日

休館日

休館日

※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