

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 8月16日～31日 スタジオスケジュール

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	木	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	木	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)		
	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	10:00 OPEN		
10:30	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 リラククスヨガ Sai ★		ゆるホット↓ 10:30～11:30 アロマストレッチ Aoi ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 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 リラククスヨガ Sai ★		ゆるホット↓ 10:30～11:30 アロマストレッチ Aoi ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 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 ★		
11:30																		
12:00	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★	12:00～13:00 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★	スクリーンレッスン 12:00～12:30 ベージックフローヨガ ★★ 12:35～13:05 免疫ヨガ★★		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 ビギナーヨガ★		12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★	スクリーンレッスン 12:00～12:30 ビギナーヨガ★ 12:35～13:05 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★		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 ★★★		スクリーンレッスン 12:00～12:30 全身ストレッチヨガ★ 12:35～13:05 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	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 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★
13:00	13:00～13:30 温活タイム							13:00～13:30 温活タイム						※リカバリーボールを 使用します		13:00～13:30 温活タイム		
13:30	13:30～14:00 ベージックフローヨガ ★★ スクリーンレッスン	13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★	13:30～14:30 フローヨガ ゆきこ ★★	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★ 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 フローヨガ ゆきこ ★★	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 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★ スクリーンレッスン	13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★		
14:30							14:30～15:00 温活タイム							14:30～15:00 温活タイム				
15:00		15:00～16:00 アロマ ベージックヨガ Ayano ★★	15:00～16:00 アロマ ビギナーヨガ ゆきこ ★	15:00～16:00 ベージックヨガ ゆうほ ★★		15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	15:00～15:30 シェイプアップヨガ ★★★ スクリーンレッスン		15:00～16:00 アロマ ベージックヨガ Ayano ★★	15:00～16:00 アロマ ビギナーヨガ ゆきこ ★	15:00～16:00 ベージックヨガ ゆうほ ★★		ゆるホット↓ 15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	15:00～15:30 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 ベージックヨガ Ayano ★★		
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		16:00～16:30 温活タイム			16:00～16:30 温活タイム	16:00～16:30 温活タイム	16:00～16:30 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	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★			16:30～17:00 全身ストレッチヨガ★ スクリーンレッスン		16:30～17:00 筋トレエクササイズ★★ スクリーンレッスン	16:30～17:30 全身リカバリー ayaka ★ ※リカバリーボールを 使用します	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★		16:30～17:00 筋トレエクササイズ ★★★ スクリーンレッスン	16:30～17:00 ベージックフローヨガ ★★★ スクリーンレッスン		16:30～17:00 シェイプアップヨガ ★★★ スクリーンレッスン	16:30～17:30 全身リカバリー ayaka ★ ※リカバリーボールを 使用します	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★	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		スクリーンレッスン 17:45～18:15 筋トレエクササイズ★★ 18:15～温活タイム	スクリーンレッスン 17:45～18:15 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★ 18:15～温活タイム					ゆるホット↓ 18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★		スクリーンレッスン 17:45～18:15 シェイプアップヨガ ★★★ 18:15～温活タイム								
18:00	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 ★	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 ayaka ★★			18:30～19:30 ビギナーヨガ 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 パワーヨガ 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 ビギナーヨガ ai ★		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:30 CLOSE						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE			
20:00		20:00～21:00 シェイプアップヨガ ai ★★★	20:00～21:00 全身リカバリー ayaka ★ ※リカバリーボールを 使用します	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 ayaka ★			20:00～21:00 シェイプアップヨガ ai ★★★	20:00～21:00 全身リカバリー ayaka ★ ※リカバリーボールを 使用します	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 ★			20:00～21:00 シェイプアップヨガ ai ★★★		
20:30																		
21:00																		
			21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE			21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE			21:30 CLOSE		

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)

※ 線枠はスクリーンレッスンです

「全身リカバリーレッスン」では、 INSPAリカバリーボールが必須となります。

事前にご購入いただくか、1回330円でのレンタルをご利用ください。

なお、プラチナ・プレミアム会員様は無料でレンタルいただけます。

誠に恐れ入りますが、他のボールはご利用いただけません。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。