

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 9月1日～15日 スタジオスケジュール

9月1日(火)		9月2日(水)	木	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	木	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)
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 ストレッチングヨガ michiko ★	10:30～11:30 リラックスヨガ Sai ★		10:30～11:30 全身リカバリー (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 全身リカバリー (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 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 ★
11:00				※リカバリーボールを 使用します					※リカバリーボールを 使用します						
11:30															
12:00	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		12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ michiko ★	12:00～13:00 骨盤コンディショニン 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		12:00～13:00 骨盤コンディショニン グヨガ Lina ★★	12:00～13:00 ストレッチング ヨガ michiko ★
12:30					12:00～12:30 ビギナーヨガ★							12:00～12:30 ベーシックフローヨガ ★★			12:00～12:30 ビギナーヨガ★
13:00					12:35～13:05 免疫ヨガ★★							12:35～13:05 全身ストレッチヨガ★			12:35～13:05 免疫ヨガ★★
13:30	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		※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 全身ストレッチヨガ★			13:30～14:00 全身ストレッチヨガ★	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 ★★★		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 ★★	13:30～14:00 筋トレエクササイズ ★★	13:30～14:30 全身リカバリー (リラックスヨガ) Emi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 免疫ヨガ ★★	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 ★★
14:00	14:05～14:35 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 ★		14:05～14:35 筋トレエクササイズ★★						14:05～14:35 ビギナーヨガ★			スクリーンレッスン		
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 ビギナーヨガ 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 ★★	15:00～15:30 全身ストレッチヨガ★						15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	15:00～15:30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★		15:00～16:00 アロマ ベーシックヨガ Ayano ★★	15:00～16:00 アロマ ビギナーヨガ ゆきこ ★
15:30					スクリーンレッスン							スクリーンレッスン			
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
16:30	16:30～17:00 ビギナーヨガ ★			16:30～17:00 ベーシックフローヨガ ★★	16:30～17:30 全身リカバリー (アロマストレッチング ヨガ) ★ ayaka	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★			16:30～17:30 全身リカバリー (アロマストレッチング ヨガ) ★ ayaka	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★	
17:00	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						
17:30		スクリーンレッスン			※リカバリーボールを 使用します				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	
18:00		17:45～18:15 免疫ヨガ ★★						17:45～18:15 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★			17:45～18:15 ビギナーヨガ★			17:45～18:15 全身ストレッチヨガ★	
18:30	18:30～19:30 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:15～温活タイム		18:00～19:00 コアトレヨガ ayaka ★★		18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★			18:15～温活タイム		18:00～19:00 コアトレヨガ ayaka ★★		18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★	18:15～温活タイム	
19:00		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 ★★				18:30～19:30 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 ★★
19:30					19:30 CLOSE	19:30 CLOSE						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE		
20:00	20:00～21:00 全身リカバリー (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 ★				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 (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 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 (リラックスヨガ) ayaka ★
20:30								※リカバリーボールを 使用します							※リカバリーボールを 使用します
21:00	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。

(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)

※ 太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。