

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 9月16日～30日 スタジオスケジュール

9月16日(水)	木	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	木	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	
10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	敬老の日 10:00 OPEN	国民の休日 10:00 OPEN	秋分の日 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 リラククスヨガ Sai ★		10:30～11:30 全身リカバリー (アロマストレッチ) Aoi ★ ※リカバリーボールを 使用します	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 未定 Tomoko	10:30～11:30 未定 ゆきこ	10:30～11:30 未定 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 ★	10:30～11:30 全身リカバリー (リラククスヨガ) Sai ★ ※リカバリーボールを 使用します	
11:30			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			
12:00 12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★★		12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 全身ストレッチヨガ ★ 12:35～13:05 ベーシックフローヨガ ★★	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★	12:00～13:00 未定 Aoi	12:00～13:00 未定 ゆきこ	12:00～13:00 未定 Sai		12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 ビギナーヨガ ★ 12:35～13:05 免疫ヨガ ★★	12:00～13:00 アロマ リラククスヨガ michiko ★	12:00～12:30 ベーシックフローヨガ ★★ 12:35～13:05 全身ストレッチヨガ ★	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 ★★★	
13:00				13:00～13:30 温活タイム	13:00～13:15 温活タイム	13:00～13:15 温活タイム	13:00～13:15 温活タイム					13:00～13:30 温活タイム			
13:30 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 筋トレエクササイズ ★★ スクリーンレッスン	13:15～13:45 ベーシックフローヨガ ★★	13:15～13:45 ビギナーヨガ ★	13:15～13:45 シェイプアップヨガ ★★★		13:30～14:30 全身リカバリー (リラククスヨガ) Emi ★ ※リカバリーボールを 使用します	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 ビギナーヨガ ★ 14:05～14:35 シェイプアップヨガ ★★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ ゆうほ ★	
14:30			14:30～15:00 温活タイム						※リカバリーボールを 使用します	14:30～15:00 温活タイム					
15:00 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 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★ 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		15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	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 ビギナーヨガ ゆきこ ★	15:00～16:00 アロマ 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	16:30～17:00 免疫ヨガ ★★	16:30～17:30 全身リカバリー (アロマストレッチング ヨガ) ★ ayaka	16:15～16:30 温活タイム	16:15～16:30 温活タイム	16:15～16:30 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		スクリーンレッスン	※リカバリーボールを 使用します							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 ★				
17:30 スクリーンレッスン 17:45～18:15 ビギナーヨガ ★				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 ★★	18:00～19:00 未定 ai	18:00～19:00 未定 ayaka	18:00～19:00 未定 Aoi	スクリーンレッスン 17:45～18:15 免疫ヨガ ★	※リカバリーボールを 使用します		スクリーンレッスン 17:45～18:15 免疫ヨガ ★★		スクリーンレッスン 17:45～18:15 筋トレエクササイズ ★★	
18:30 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 デトックスヨガ 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	18:30～19:30 ビギナーヨガ ayaka ★	18:30～19:30 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:30～19:30 アロマデトックスヨガ MAIKA ★
19:30			19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE				19:30 CLOSE	19:30 CLOSE			
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 ayaka ★							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 ayaka ★★★	20:00～21:00 全身リカバリー (リラククスヨガ) 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 ★★	
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)

※ 緑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。