

# 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<br>10:00 OPEN                                     | 国民の休日<br>10:00 OPEN                                                                          | 秋分の日<br>10:00 OPEN                                    |   | 10:00 OPEN                                                                                 | 10:00 OPEN                                                          | 10:00 OPEN                                          | 10:00 OPEN                                                                       | 10:00 OPEN                                                                                   | 10:00 OPEN                                                                              |
| 10:30<br>10:30～11:30<br>リラククスヨガ<br>Sai<br>★              |            | 10:30～11:30<br>全身リカバリー<br>(アロマストレッチ)<br>Aoi<br>★<br><small>※リカバリーボールを<br/>使用します</small> | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Tomoko<br>★                                             | 10:30～11:30<br>バレエストレッチ<br>michiko<br>★★               | 10:30～11:30<br>バレエストレッチとヨガ<br>のポーズ<br>★★<br>Tomoko     | 10:30～11:30<br>連休のリズムを整える<br>デトックスヨガ<br>★★<br>ゆきこ                                            | 10:30～11:30<br>ヨガニードラ<br>★<br>Sai<br><br><b>ゆるHOT</b> |   | 10:30～11:30<br>アロマストレッチ<br>Aoi<br>★                                                        | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Tomoko<br>★                                | 10:30～11:30<br>バレエストレッチ<br>michiko<br>★★            | 10:30～11:30<br>やさしい<br>アロマフローヨガ<br>Lina<br>★                                     | 10:30～11:30<br>ストレッチングヨガ<br>michiko<br>★                                                     | 10:30～11:30<br>全身リカバリー<br>(リラククスヨガ) Sai<br>★<br><br><small>※リカバリーボールを<br/>使用します</small> |
| 12:00<br>12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>Sai<br>★★★              |            | 12:00～13:00<br>ピラティス<br>Aoi<br>★★                                                       | <b>スクリーンレッスン</b><br>12:00～12:30<br>全身ストレッチヨガ★<br>12:35～13:05<br>ベーシックフローヨガ<br>★★ | 12:00～13:00<br>アロマ<br>リラククスヨガ<br>michiko<br>★          | 12:00～13:00<br>ガチガチ解消<br>ホームローラー<br>★<br>Aoi           | 12:00～13:00<br>巡りリラックス<br>フローヨガ<br>★<br>ゆきこ                                                  | 12:00～13:00<br>陰陽ヨガで心と体を<br>整えよう<br>★★<br>Sai         |   | 12:00～13:00<br>ピラティス<br>★★                                                                 | <b>スクリーンレッスン</b><br>12:00～12:30<br>ビギナーヨガ★<br>12:35～13:05<br>免疫ヨガ★★ | 12:00～13:00<br>アロマ<br>リラククスヨガ<br>michiko<br>★       | <b>スクリーンレッスン</b><br>12:00～12:30<br>ベーシックフローヨガ<br>★★<br>12:35～13:05<br>全身ストレッチヨガ★ | 12:00～13:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>michiko<br>★★                                           | 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>Sai<br>★★★                                                      |
| 13:00                                                    |            |                                                                                         |                                                                                  | 13:00～13:30<br>温活タイム                                   | 13:00～13:15<br>温活タイム                                   | 13:00～13:15<br>温活タイム                                                                         | 13:00～13:15<br>温活タイム                                  |   |                                                                                            |                                                                     |                                                     |                                                                                  |                                                                                              |                                                                                         |
| 13:30<br>13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>ゆうほ<br>★               |            | 13:30～14:30<br>リラククスヨガ<br>Emi<br>★                                                      | 13:30～14:30<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>ゆきこ<br>★★                                        | 13:30～14:00<br>筋トレエクササイズ<br>★★<br><b>スクリーンレッスン</b>     | 13:15～13:45<br>ベーシックフローヨガ<br>★★<br><b>スクリーンレッスン</b>    | 13:15～13:45<br>ビギナーヨガ★<br><b>スクリーンレッスン</b>                                                   | 13:15～13:45<br>シェイプアップヨガ<br>★★★<br><b>スクリーンレッスン</b>   |   | 13:30～14:30<br>全身リカバリー<br>(リラククスヨガ)<br>Emi<br>★<br><br><small>※リカバリーボールを<br/>使用します</small> | 13:30～14:30<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>ゆきこ<br>★★                           | 13:30～14:00<br>ベーシックフローヨガ<br>★★<br><b>スクリーンレッスン</b> | 13:30～14:30<br>ビューティーヨガ<br>Ayano<br>★                                            | 13:30～14:00<br>ビギナーヨガ★<br>14:05～14:35<br>シェイプアップヨガ<br>★★★                                    | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>ゆうほ<br>★                                                       |
| 15:00<br>15:00～16:00<br>ベーシックヨガ<br>ゆうほ<br>★★             | <b>休館日</b> | 15:00～16:00<br>姿勢改善ヨガ<br>Emi<br>★★                                                      | 15:00～15:30<br>姿勢を整え<br>呼吸を深めるヨガ★★<br><b>スクリーンレッスン</b>                           |                                                        | <b>スクリーンレッスン</b><br>15:45～16:15<br>筋トレエクササイズ★          | <b>スクリーンレッスン</b><br>15:45～16:15<br>免疫ヨガ★                                                     | <b>スクリーンレッスン</b><br>15:45～16:15<br>呼吸を整えるヨガ★★         |   | 15:00～16:00<br>姿勢改善ヨガ<br>Emi<br>★★                                                         | <b>スクリーンレッスン</b><br>15:00～15:30<br>全身ストレッチヨガ★                       |                                                     | 15:00～16:00<br>アロマ<br>ベーシックヨガ<br>Ayano<br>★★                                     | 15:00～16:00<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>ゆきこ<br>★                                                     | 15:00～16:00<br>アロマ<br>ベーシックヨガ<br>ゆうほ<br>★★                                              |
| 16:00<br>16:00～16:30<br>温活タイム                            |            | 16:00～16:30<br>温活タイム                                                                    | 16:30～17:00<br>免疫ヨガ★★<br><b>スクリーンレッスン</b>                                        | 16:30～17:30<br>全身リカバリー<br>(アロマストレッチング<br>ヨガ)★<br>ayaka | 16:15～16:30<br>温活タイム                                   | 16:15～16:30<br>温活タイム                                                                         | 16:15～16:30<br>温活タイム                                  |   | 16:00～16:30<br>温活タイム                                                                       |                                                                     |                                                     | 16:00～16:30<br>温活タイム                                                             | 16:00～16:30<br>温活タイム                                                                         | 16:00～16:30<br>温活タイム                                                                    |
| 17:00                                                    |            |                                                                                         | <small>※リカバリーボールを<br/>使用します</small>                                              | 16:30～17:30<br>座ったまんまの<br>ゆるヨガ<br>★<br>ai              | 16:30～17:30<br>秋の味覚を楽しむための<br>ボディンエイブヨガ<br>★★<br>ayaka | 16:30～17:30<br>ミニバランスボール<br>ピラティス<br>★★<br>Aoi                                               |                                                       |   | 16:30～17:30<br>全身リカバリー<br>(アロマストレッチング<br>ヨガ)★<br>ayaka                                     | 16:30～17:30<br>ビギナー<br>ピラティス<br>Emi<br>★                            |                                                     |                                                                                  |                                                                                              |                                                                                         |
| 17:30<br><b>スクリーンレッスン</b><br>17:45～18:15<br>ビギナーヨガ<br>★  |            |                                                                                         |                                                                                  |                                                        |                                                        |                                                                                              |                                                       |   | <b>スクリーンレッスン</b><br>17:45～18:15<br>免疫ヨガ★<br>18:15～温活タイム                                    | <small>※リカバリーボールを<br/>使用します</small>                                 | <b>スクリーンレッスン</b><br>17:45～18:15<br>免疫ヨガ<br>★★       |                                                                                  | <b>スクリーンレッスン</b><br>17:45～18:15<br>免疫ヨガ<br>★★                                                | <b>スクリーンレッスン</b><br>17:45～18:15<br>筋トレエクササイズ<br>★★                                      |
| 18:00<br>18:15～温活タイム                                     |            | 18:00～19:00<br>コアトレヨガ<br>ayaka<br>★★                                                    | 18:00～19:00<br>コアトレヨガ<br>ayaka<br>★★                                             | 18:00～19:00<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>Emi<br>★★             | 18:00～19:00<br>もも、お尻目覚めて！<br>太陽礼拝<br>★★★<br>ai         | 18:00～19:00<br>全身リカバリー<br>(肩こり解消ヨガ)<br>★<br>ayaka<br><br><small>※リカバリーボールを<br/>使用します</small> | 18:00～19:00<br>ガチガチ解消<br>ホームローラー<br>★<br>Aoi          |   | 18:30～19:30<br>デトックスヨガ<br>ai<br>★★                                                         | 18:00～19:00<br>コアトレヨガ<br>ayaka<br>★★                                | 18:00～19:00<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>Emi<br>★★          | 18:15～温活タイム                                                                      | 18:30～19:30<br>ビギナーヨガ<br>ai<br>★                                                             | 18:30～19:30<br>ボディメイクヨガ<br>ayaka<br>★★                                                  |
| 18:30<br>18:30～19:30<br>やさしい<br>アロマデトックスヨガ<br>MAIKA<br>★ |            | 18:30～19:30<br>デトックスヨガ<br>ayaka<br>★★                                                   |                                                                                  |                                                        |                                                        |                                                                                              |                                                       |   |                                                                                            |                                                                     |                                                     |                                                                                  |                                                                                              |                                                                                         |
| 19:00                                                    |            |                                                                                         | 19:30 CLOSE                                                                      | 19:30 CLOSE                                            | 19:30 CLOSE                                            | 19:30 CLOSE                                                                                  | 19:30 CLOSE                                           |   |                                                                                            |                                                                     | 19:30 CLOSE                                         | 19:30 CLOSE                                                                      |                                                                                              |                                                                                         |
| 19:30                                                    |            |                                                                                         |                                                                                  |                                                        |                                                        |                                                                                              |                                                       |   |                                                                                            |                                                                     |                                                     |                                                                                  |                                                                                              |                                                                                         |
| 20:00<br>20:00～21:00<br>リフレッシュヨガ<br>MAIKA<br>★★          |            | 20:00～21:00<br>やさしいフローヨガ<br>ayaka<br>★                                                  |                                                                                  |                                                        |                                                        |                                                                                              |                                                       |   | 20:00～21:00<br>やさしいフローヨガ<br>ai<br>★                                                        |                                                                     |                                                     | 20:00～21:00<br>シェイプアップヨガ<br>ayaka<br>★★★                                         | 20:00～21:00<br>全身リカバリー<br>(リラククスヨガ)<br>ayaka<br>★<br><br><small>※リカバリーボールを<br/>使用します</small> | 20:00～21:00<br>全身リカバリー<br>(リラククスヨガ)<br>MAIKA<br>★★                                      |
| 21:00                                                    |            |                                                                                         |                                                                                  |                                                        |                                                        |                                                                                              |                                                       |   |                                                                                            |                                                                     |                                                     |                                                                                  |                                                                                              |                                                                                         |
| 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

「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。