

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 10月1日～15日 スタジオスケジュール

	木	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	木	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月・祝)	10月13日(火)	10月14日(水)	木
		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	スポーツの日 10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
10:30		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 リラククスヨガ Sai ★		10:30～11:30 ストレッチングヨガ ayaka ★	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 呼吸が深まるように身 体を気持ちよくほぐし ましょうストレッチヨガ Ayano ★	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 ★	
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		スクリーンレッスン 12:00～12:30 全身ストレッチヨガ ★	12:00～12:30 免疫ヨガ ★★	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 ★★		スクリーンレッスン 12:00～12:30 全身ストレッチヨガ ★	12:00～12:30 アロマ リラククスヨガ michiko ★	12:00～13:00 太陽礼拝で心と身体 をリフレッシュ Ayano ★★	スクリーンレッスン 12:00～12:30 ベージックフローヨガ ★★	12:00～12:30 ベージックフローヨガ ★★	12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★	
12:00		12:35～13:05 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★	12:35～13:05 ビギナーヨガ ★						12:35～13:05 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★			13:00～13:15 温活タイム	12:35～13:05 全身ストレッチヨガ ★		
12:30		スクリーンレッスン		13:00～13:30 温活タイム							13:00～13:30 免疫ヨガ ★★	13:15～13:45 ビギナーヨガ ★			
13:00		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 ★	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 ストレッチングヨガ ayaka ★		13:30～14:30 全身リカバリー (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 免疫ヨガ ★★	スクリーンレッスン	13:30～14:30 フローヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ ayaka ★	
13:30			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					
14:00		15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	16:30～17:00 筋トレエクササイズ ★★		15:00～16:00 アロマ リフレッシュヨガ 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 ayaka ★★		15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	15:00～15:30 ビギナーヨガ ★		スクリーンレッスン	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 ayaka ★★	
14:30			スクリーンレッスン							スクリーンレッスン		15:45～16:15 免疫ヨガ ★			
15:00		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			16:15～16:30 温活タイム	16:00～16:30 温活タイム	16:00～16:30 温活タイム	
15:30		16:30～17:00 シェイプヨガ ★★	16:30～17:30 全身リカバリー (アロマストレッチ ヨガ) ★ ayaka	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★		16:30～17:00 免疫ヨガ ★★	スクリーンレッスン			16:30～17:30 全身リカバリー (アロマストレッチ ヨガ) ★ ayaka	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★	16:30～17:30 ほぐヨガ ai ★		16:30～17:00 全身ストレッチヨガ ★ スクリーンレッスン	
16:00		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	※リカバリーボールを 使用します					
16:30					17:45～18:15 全身ストレッチヨガ ★	17:45～18:15 筋トレエクササイズ ★★			17:45～18:15 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★						
17:00			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	18:15～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 ★★	18:00～19:00 前屈深めるヨガ ai ★★		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 MAIKA ★	
17:30		18:30～19:30 ストレッチングヨガ 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 MAIKA ★		18:30～19:30 デトックスヨガ ai ★★						
18:00			19:30 CLOSE	19:30 CLOSE						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE			
18:30															
19:00					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 (リラククスヨガ) 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 全身リカバリー (リラククスヨガ) ayaka ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★	
19:30					※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							※リカバリーボールを 使用します		
20:00		20:00～21:00 ベージックヨガ ayaka ★★													
20:30															
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。