

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 ★★	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						スクリーンレッスン				スクリーンレッスン		
12:00	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 クヨガ 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 ベーシックヨガ ayaka ★★	12:00～12:30 全身ストレッチヨガ★	12:00～13:00 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 ★★	12:00～12:30 ベーシックフローヨガ ★★	12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★★	
12:30	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★★			12:35～13:05 全身ストレッチヨガ★		
13:00	スクリーンレッスン		13:00～13:30 温活タイム							13:00～13:30 温活タイム	13:00～13:15 温活タイム			
13:30											13:15～13:45 ビギナーヨガ★			
13:30	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 ★	
14:00			スクリーンレッスン					※リカバリーボールを 使用します						
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 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 ベーシックヨガ 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 ベーシックヨガ ayaka ★★	
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			15:45～16:15 免疫ヨガ★	16:00～16:30 温活タイム	16:00～16:30 温活タイム	
16:30	16:30～17:00 シェイプヨガ★★★	16:30～17:30 全身リカバリー (アロマストレッチング 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★★				16:30～17:30 ほくヨガ ai ★	16:15～16:30 温活タイム		16:30～17:00 全身ストレッチヨガ★	
17:00	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		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	
17:30				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★									
18:00		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			17:45～18:15 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	18:00～19:00 ピラティス Aoi ★★	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 やさしい アロマデトックスヨガ MAIKA ★	
18:30	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 アロマデトックスヨガ MAIKA ★		18:30～19:30 デトックスヨガ ai ★★						
19:00														
19:30		19:30 CLOSE	19:30 CLOSE								19:30 CLOSE			
20:00														
20:00	20:00～21:00 ベーシックヨガ 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 ★★	
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	

※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)

※ 縦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。