

CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE

カルド守山 10月16日～31日 スタジオスケジュール

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)
	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	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 MAIKA ★	10:30～11:30 リラククスヨガ Sai ★
11:00	※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	12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 ビギナーヨガ ★ 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 骨盤コンディショニング グヨガ Lina ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ MAIKA ★★	12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★★
12:30						
13:00			13:00～13:30 温活タイム	スクリーンレッスン		
13:30	13:30～14:30 ストレッチ Aoi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 免疫ヨガ★★	13:30～14:00 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	13:30～14:30 フローヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:30 ストレッチ Aoi ★
14:00			スクリーンレッスン			
14:30	スクリーンレッスン					
15:00	スクリーンレッスン 15:00～15:30 ビギナーヨガ★	14:30～15:00 温活タイム 16:30～17:00 シェイプヨガ ★★★		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 ★	スクリーンレッスン 15:00～15:30 ビギナーヨガ★ 15:35～16:05 ベーシックフローヨガ ★★
15:30	15:35～16:05 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	スクリーンレッスン				
16:00	16:05～16:30 温活タイム			16:00～16:30 温活タイム	16:00～16:30 温活タイム	16:05～16:30 温活タイム
16:30		16:30～17:30 全身リカバリー (アロマストレッチ) ★ Aoi	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★			
17:00	※リカバリーボールを使用します					
17:30				スクリーンレッスン		
18:00		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 ★★	17:45～18:15 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	18:15～温活タイム	
18:30	18:30～19:30 デトックスヨガ ai ★★			18:30～19:30 ボディメイクヨガ ayaka ★★	18:30～19:30 リラククスヨガ ayaka ★	18:30～19:30 リラククスヨガ ayaka ★
19:00				18:30～19:30 ビギナーヨガ ai ★		
19:30		19:30 CLOSE	19:30 CLOSE			
20:00	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 (リラククスヨガ) ayaka ★	20:00～21:00 コアトレヨガ ayaka ★★
20:30				※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

休館日

	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)
	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 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 ★
11:00						※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	12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 ビギナーヨガ★ 12:35～13:05 筋トレエクササイズ★★	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 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 ★★★
12:30						
13:00			13:00～13:30 温活タイム	スクリーンレッスン		
13:30	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 全身ストレッチヨガ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★	13:30～14:00 免疫ヨガ★ 14:05～14:35 ベーシックフローヨガ ★★	13:30～14:30 ストレッチ Aoi ★
14:00	※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				
15:00	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★	15:00～15:30 シェイプヨガ★★★		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 ★	15:00～15:30 ビギナーヨガ★ 15:35～16:05 筋トレエクササイズ★★
15:30	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	16:05～16:30 温活タイム
16:30		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	※リカバリーボールを使用します					
17:30	スクリーンレッスン					
18:00	17:45～18:15 免疫ヨガ★★	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 ★★	17:45～18:15 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	18:15～温活タイム	
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 ★
19:00		19:30 CLOSE	19:30 CLOSE			
19:30						
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 ★★
20:30				※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

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。