CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE　カルド守山 11月1日～15日 スタジオスケジュール

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日(火)	11月4日(水)	木	11月6日（金）	11月7日（土）	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	木	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
			文化の日												
	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	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30	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 未定 ゆきこ ★	10:30～11:30 リラックスヨガ Sai ★	休館日	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 （リラックスヨガ） Sai ★	休館日	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 ★★
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		11:30～12:00 温活タイム					11:30～12:00 温活タイム			11:30～12:00 温活タイム				11:30～12:00 温活タイム	
12:00	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ michiko ★	12:00～12:30 ベーシックフローヨガ ★★	12:00～13:00 未定 ゆきこ ★★	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★	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ michiko ★	12:00～13:00 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	12:00～12:30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	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★	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ michiko ★
12:30		12:35～13:05 全身ストレッチヨガ★					12:35～13:05 免疫ヨガ★★			12:35～13:05 ベーシックフロー ★★				12:35～13:05 筋トレエクササイズ★★	
13:00	13:00～13:30 温活タイム	スクリーンレッスン	13:00～13:15 温活タイム	13:00～13:30 温活タイム		13:00～13:30 温活タイム	スクリーンレッスン	13:00～13:30 温活タイム		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	スクリーンレッスン	13:00～13:30 温活タイム
13:30		13:30～14:30 ビューティーヨガ Ayano ★	13:15～13:45 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★	13:30～14:00 ビギナーヨガ★		13:30～14:30 全身リカバリー （リラックスヨガ） Emi ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★		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 ★★	13:30～14:00 ビギナーヨガ ★		13:30～14:00 全身ストレッチヨガ ★	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★	
14:00			スクリーンレッスン	14:05～14:35 筋トレエクササイズ★★		※リカバリーボールを使用します	14:30～15:00 温活タイム				14:05～14:35 免疫ヨガ ★★		14:05～14:35 ベーシックフロー ★★		14:30～15:00 温活タイム	
14:30				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		
15:00		15:00～16:00 アロマ リフレッシュヨガ Ayano ★★				15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★			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 ストレッシングヨガ ayaka ★		15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★		
15:30															
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	16:05～16:30 温活タイム		16:00～16:30 温活タイム		
16:30	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★		16:30～17:30 未定 ayaka ★★				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 ★						16:30～17:30 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															
17:30							※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	
18:00	18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★		18:00～19:00 未定 ayaka ★				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 ピラティス Aoi ★★	18:00～19:00 アロマ デトックスヨガ Emi ★★
18:30		18:30～19:30 ビギナーヨガ ai ★		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 ★★			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 ベーシックヨガ ayaka ★★		
19:00															
19:30	19:30 CLOSE		19:30 CLOSE				19:30 CLOSE	19:30 CLOSE						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
20:00		20:00～21:00 シェイプアップヨガ ai ★★★		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 シェイプアップヨガ ai ★★★	20:00～21:00 全身リカバリー （リラックスヨガ） ayaka ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ MAIKA ★★		20:00～21:00 ストレッチングヨガ 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		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。