CALDO MORIYAMA STUDIO TIMETABLE　カルド守山 11月16日～30日 スタジオスケジュール

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	木	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	木	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	勤労感謝の日 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 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 リラックスヨガ Sai ★		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 バレエで 体幹トレーニング Tomoko ★★	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 ★ ※リカバリーボールを使用します		10:30～11:30 全身リカバリー （アロマストレッチ） Aoi ★ ※リカバリーボールを使用します	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 ★
11:30						スクリーンレッスン							スクリーンレッスン		
12:00	12:00～13:00 骨盤コンディショニング ヨガ Lina ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ michiko ★★	12:00～13:00 パワーヨガ Sai ★★★		12:00～13:00 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 ビギナーヨガ★ 12:35～13:05 免疫ヨガ★★	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ michiko ★	12:00～13:00 スリムボール ストレッチ Aoi ★	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 ピラティス Aoi ★★	12:00～12:30 全身ストレッチヨガ★ 12:35～13:05 シェイプヨガ★★★	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 ★★
13:00	スクリーンレッスン		スクリーンレッスン				13:00～13:30 温活タイム	13:00～13:15 温活タイム	スクリーンレッスン	スクリーンレッスン				13:00～13:30 温活タイム	
13:30	13:30～14:00 ビギナーヨガ★	13:30～14:30 フローヨガ ゆきこ ★★	13:30～14:00 免疫ヨガ★★		13:30～14:30 全身リカバリー （リラックスヨガ） Emi ★ ※リカバリーボールを使用します	13:30～14:30 やさしい パワーヨガ ゆきこ ★★		13:15～13:45 ビギナーヨガ★	13:30～14:00 免疫ヨガ★★	13:30～14:00 筋トレエクササイズ★★		13:30～14:30 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 ★
14:00	14:05～14:35 筋トレエクササイズ★★		14:05～14:35 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ★★					スクリーンレッスン	14:05～14:35 ビギナーヨガ ★	14:05～14:35 ベーシックフローヨガ ★★					
14:30			16:05～16:30 温活タイム			14:30～15:00 温活タイム							14:30～15:00 温活タイム		
15:00	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 ★		休館日	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ Emi ★★				15:00～16:00 アロマ ビギナーヨガ ゆきこ ★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ayaka ★	休館日	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 ★★
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			16:00～16:30 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 ※リカバリーボールを使用します	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★	16:30～17:30 じっくり動く夜の フローヨガ ★★ ai					16:30～17:30 全身リカバリー （アロマストレッチング ヨガ）★ ayaka ※リカバリーボールを使用します	16:30～17:30 ビギナー ピラティス Emi ★	
17:00															
17:30															
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 ★★	18:00～19:00 めぐりを良くする 秋ヨガ ai ★					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 ★★	
18:30	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 リラックスヨガ ayaka ★		18:30～19:30 ベーシックヨガ ayaka ★★				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 ★★			18:30～19:30 ビギナーヨガ ai ★
19:00						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE					19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	
19:30															
20:00	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 （リラックスヨガ） ayaka ★ ※リカバリーボールを使用します	20:00～21:00 コアトレヨガ ayaka ★★		20:00～21:00 ストレッチングヨガ ayaka ★				20:00～21:00 全身リカバリー （リラックスヨガ） ayaka ★ ※リカバリーボールを使用します	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 ★★★
21:00	21:30 CLOSE	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。