

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		担当者変更				9:00～10:00 シェイプアップヨガ TAEKO ★★★	9:00～10:00 ヒーリングヨガ EIKA ★	9:00
9:30	9:30～10:30 リフレッシュヨガ SAE ★★	9:30～10:30 デトックスヨガ AYAKO ★★	9:30～10:15 リラククスヨガ 西澤沙織 ★	9:30～10:30 やさしいパワーヨガ Eimi ★★	9:30～10:30 ストレッチングヨガ hitomi ★			9:30
10:00			10:15～10:30			10:00～10:15	10:00～10:15	10:00
10:30	10:30～10:45	10:30～10:45		10:30～10:45	10:30～10:45			10:30
11:00	11:00～11:45 アロマリラククスヨガ SAE ★	11:00～11:45 ビギナーヨガ AYAKO ★	10:45～11:45 姿勢改善ヨガ 西澤沙織 ★★	11:00～11:45 やさしいフローヨガ Eimi ★	11:00～11:45 アロマデトックスヨガ hitomi ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ 綾子 ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ EIKA ★★	11:00
11:30					11:45～12:00	11:30～11:45	11:30～11:45	11:30
12:00	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～12:30	溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 11:45～13:15		12:00～13:00 やさしいアロマデトックスヨガ Yuki ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフローヨガ ありさ ★★★	12:00
12:30					12:30～13:30 ビューティーヨガ MASAMI ★			12:30
13:00		13:00～14:00 アロマストレッチングヨガ Riho ★			溶岩タイム 13:30～14:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00
13:30	13:30～14:30 リラククスヨガ 菜穂 ★	14:00～14:15	13:30～14:30 デトックスヨガ Eimi ★★	13:45～14:30 ストレッチ EMI ★		13:30～14:30 ビギナーピラティス MORI ★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★	13:30
14:00						14:30～14:45	14:30～14:45	14:00
14:30	14:30～14:45	14:30～15:30 フローヨガ Riho ★★	14:30～14:45	14:30～14:45	14:45～15:45 アロマ姿勢改善ヨガ MEU ★★	15:00～16:00 フローヨガ minemo ★★	15:00～16:00 アロマリラククスヨガ Yuki ★	14:30
15:00	15:00～16:00 ビギナーピラティス MORI ★		15:00～16:00 アロマ陰ヨガ 貴子 ★	15:00～16:00 アロマリラククスヨガ EMI ★	15:45～16:45	16:00～16:15	16:00～16:15	15:00
15:30					16:15～17:00 やさしいデトックスヨガ MEU ★	16:30～17:15 アロマリラククスヨガ minemo ★	16:30～17:30 フローヨガ Eimi ★★	15:30
16:00	溶岩タイム 16:00～17:45	溶岩タイム 15:30～17:45	溶岩タイム 16:00～17:45	溶岩タイム 16:00～18:00	溶岩タイム 17:00～17:45	17:15～17:30	17:30～17:45	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:15～19:15 リフレッシュヨガ 週替わり ★★	18:15～19:15 アロマリラククスヨガ 週替わり ★	18:15～19:00 フローヨガ Misato ★★	18:30～19:30 ベーシックヨガ keiko ★★	18:15～19:00 アロマビギナーヨガ Eimi ★	17:45～18:45 デトックスヨガ 週替わり ★★	18:00～18:45 ビューティーヨガ Eimi ★	18:00
18:30						溶岩タイム 18:45～19:30	溶岩タイム 18:45～19:30	18:30
19:00	19:15～19:30	19:15～19:30	19:00～19:15		19:00～19:15			19:00
19:30	担当者変更		19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	溶岩タイム 19:30～20:00	19:30～20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★			19:30
20:00	19:45～20:45 シェイプアップヨガ 週替わり ★★★	19:45～20:30 デトックスヨガ hitomi ★★				20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	20:45～21:00	20:30～20:45	20:30～20:45	20:30～21:30 ボディメイクピラティス MORI ★★	20:30～20:45	《8月休館日のお知らせ》 5日(火)・14日(木)・15日(金) 25日(月)・31日(日) 《8月特別プログラム》 11日(月)山の日/13日(水)		20:30
21:00	担当者変更	21:00～22:00 ストレッチングヨガ hitomi ★	21:00～22:00 ビューティーヨガ MASAMI ★	溶岩タイム 21:30～22:00	21:00～21:45 やさしいフローヨガ 杏里 ★			21:00
21:30	21:15～22:00 週替わり ★				21:45～22:00			21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	 …アロマレッスン		22:30

※全てのレッスンは定員40名です。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で5分～10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。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、ご自由にお使い頂ける時間です。溶岩タイム中はスタジオ出入り可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際にはヨガマットを半分に折ってからご退出をおねがいいたします。