

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE
カルド元住吉 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						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 リラックスヨガ 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	10:30～11:30 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 ★★	10:30
11:00	11:00～11:45 アロマリラックスヨガ 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 ★★	11:30～11:45	11:30～11:45	11:00
11:30					11:45～12:00			11:30
12:00	溶岩タイム 11:45～12:30	溶岩タイム 11:45～12:30	溶岩タイム 11:45～12:30	溶岩タイム 11:45～12:30		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 ★	13:00～13:15	13:00～13:15	12:30
13:00		13:00～14:00 アロマ ストレッチングヨガ Riho ★	13:30～14:30 アロマ陰ヨガ 貴子 ★	13:00～14:00 デトックスヨガ 江角まゆ ★★	溶岩タイム 13:30～14:15	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 ★★	13:00
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ 菜穂 ★	14:00～14:15	14:30～14:45	14:00～14:30		14:30～14:45	14:30～14:45	13:30
14:00		14:30～15:30 フローヨガ Riho ★★	15:00～16:00 ベーシックヨガ Riho ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ 週替わり ★	14:45～15:45 アロマ姿勢改善ヨガ MEU ★★	15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ minemo ★★	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ Yuki ★	14:00
14:30	14:30～14:45				15:45～16:00	16:00～16:15	16:00～16:15	14:30
15:00	15:00～16:00 ビギナー ピラティス MORI ★	15:30～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:15～17:00 やさしいデトックスヨガ MEU ★	16:30～17:30 リラックスヨガ 週替わり ★	16:30～17:30 フローヨガ Eimi ★★	15:00
15:30					17:00～17:30	17:30～17:45	17:30～17:45	15:30
16:00	16:00～17:30					18:00～18:45 デトックスヨガ 週替わり ★★	18:00～18:45 ビューティーヨガ Eimi ★	16:00
16:30						溶岩タイム 18:45～19:15	溶岩タイム 18:45～19:15	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		担当者変更	カテゴリ・担当者変更	時間変更	カテゴリ変更	時間・カテゴリ変更	時間・カテゴリ変更	18:00
18:30	18:15～19:00 ビギナーヨガ Satomi ★	18:15～19:15 ウーマンライフヨガ Keiko ★★	18:15～19:00 リラックスヨガ ユカリ ★	18:15～19:15 ベーシックヨガ Keiko ★★	18:15～19:00 アロマビューティーヨガ Eimi ★			18:30
19:00	19:00～19:15	19:15～19:30	19:00～19:15	19:15～19:30	19:00～19:15			19:00
19:30	19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	時間・カテゴリ変更 19:45～20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★	19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	時間・カテゴリ変更 19:45～20:45 コンディショニング ピラティス MORI ★★	19:30～20:30 リフレッシュヨガ Eimi ★★			19:30
20:00	20:30～20:45	20:45～21:00	20:30～20:45		20:30～20:45	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	担当者変更					《10月休館日のお知らせ》 5日(日)・15日(水) 25日(土)・31日(金) 《10月祝日のお知らせ》 13日(月祝)スポーツの日		20:30
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ 綾子 ★	時間・カテゴリ変更 21:15～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ MASAMI ★	溶岩タイム 20:45～22:00	21:00～21:45 やさしいデトックスヨガ 杏里 ★			21:00
21:30					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の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。