

CALDO MOTOSUMIYOSHI STUDIO TIMETABLE

カルド元住吉 11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 リラク্স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 ★★	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 11:45～12:30		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 ★			12:30
13:00		13:00～14:00 アロマ ストレッチングヨガ Riho ★		13:00～14:00 デトックスヨガ 江角まゆ ★★		13:00～13:15	13:00～13:15	13:00
13:30	13:30～14:30 リラクックスヨガ 菜穂 ★	14:00～14:15	13:30～14:30 アロマ陰ヨガ 貴子 ★	14:00～14:30	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 ★★	13:30
14:00			14:30～14:45			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 ★★			カテゴリー変更 14:45～15:45 やさしいパワーヨガ MEU ★★			14:30
15:00	15:00～16:00 ビギナー ピラティス MORI ★		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 ★	15:45～16:00	15:00～16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ minemo ★★	15:00～16:00 アロマリラクックスヨガ Yuki ★	15:00
15:30						16:00～16:15	16:00～16:15	15:30
16:00	16:00～17:30	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 ★			16:00
16:30					17:00～17:30	16:30～17:30 リラクックスヨガ 週替わり ★	16:30～17:30 フローヨガ Eimi ★★	16:30
17:00						17:30～17:45	17:30～17:45	17:00
17:30								17:30
18:00	18:15～19:00 ビギナーヨガ Satomi ★	18:15～19:15 アロマ ウーマンライフヨガ ★★ Keiko	18:15～19:00 リラクックスヨガ 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 ★	18:00～18:45 デトックスヨガ 週替わり ★★	18:00～18:45 ビューティーヨガ Eimi ★	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:15	19:15～19:30	19:00～19:15	19:15～19:30	19:00～19:15	溶岩タイム 18:45～19:15	溶岩タイム 18:45～19:15	19:00
19:30	19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	19:45～20:45 ストレッチングヨガ hitomi ★	19:30～20:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	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			20:00
20:30	20:30～20:45	20:45～21:00	20:30～20:45			《11月休館日のお知らせ》 5日(水)・15日(土) 25日(火)・30日(日) 《11月祝日のお知らせ》 3日(月祝)文化の日 23日(日祝)勤労感謝の日 24日(月祝)振替休日		20:30
21:00	21:00～22:00 リラクックスヨガ 綾子 ★	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			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本目のレッスンはプラチナ会員以外は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、全会員様が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たします。



…アロマレッスン