

CALDO MOTOSUMIYOSHI

6th Anniversary

SPECIAL LESSON PROGRAM



..キャンドル使用



..アロマ使用

11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)	11/23(日)	11/24(月祝)
心晴れるヨガ 9:30~10:30 AYAKO ★★	リフレッシュヨガ 9:30~10:15 西澤沙織 ★	くびれスタイルヨガ 9:30~10:30 Eimi ★★	肩甲骨すっきりヨガ 9:30~10:30 hitomi ★	床バレエ ~pure power~ 9:00~10:00 TAEKO ★★	蘇る肩甲骨 タオルヨガ 9:00~10:00 EIKA ★	姿勢を整える ピラティス&ヨガ 9:00~10:00 SAE ★★
10:30 - 10:45	10:30 - 10:45	10:30 - 10:45	10:30 - 10:45	10:00 - 10:15	10:00 - 10:15	10:00 - 10:15
脱力ヨガ 11:00~11:45 AYAKO ★	美姿勢ヨガ 10:45~11:45 西澤沙織 ★★	リラックスフローヨガ 11:00~11:45 Eimi ★	代謝アップフローヨガ 11:00~11:45 hitomi ★★	美背中ヨガ 10:30~11:30 綾子 ★★	肩甲骨の革命 タオルヨガ 10:30~11:30 EIKA ★★	股関節を ほぐし使うヨガ 10:30~11:30 SAE ★
11:45 - 12:30	11:45 - 13:00	11:45 - 12:30	11:45 - 12:00	11:30 - 11:45	11:30 - 11:45	11:30 - 13:00
溶岩タイム	溶岩タイム	溶岩タイム				溶岩タイム
リンパマッサージヨガ 13:00~14:00 Riho ★	やさしく動くヨガ 13:30~14:30 貴子 ★	ヨガ&ピラティス 13:00~14:00 江角まゆ ★★	キャンドル ヒーリングヨガ 12:30~13:30 MASAMI ★	睡眠の質を高める ラベンダーヨガ 12:00~13:00 Yuki ★	ゆるホッとで ノンストップヨガ 12:00~13:00 ありさ ★★	
14:00 - 14:15	14:30 - 14:45	14:00 - 14:30	13:30 - 14:15	13:00 - 13:15	13:00 - 13:15	
		溶岩タイム	溶岩タイム			
シェイプヨガ 14:30~15:30 Riho ★★	デトックスフローヨガ 15:00~16:00 Riho ★★	優しいバレエヨガ 15:00~16:00 かりん ★	お腹引き締め フローヨガ 14:45~15:45 MEU ★★	骨盤調整ストレッチ 13:30~14:30 MORI ★	アロマ姿勢改善 ヨガ 13:30~14:30 MEU ★★	美脚を目指す60分 13:30~14:30 MORI ★★
15:30 - 17:30	16:00 - 17:30	16:00 - 17:30	15:45 - 16:00	14:30 - 14:45	14:30 - 14:45	14:30 - 14:45
溶岩タイム	溶岩タイム	溶岩タイム				
			プラネタリウムヨガ 16:15~17:00 MEU ★	脂肪燃焼 フローヨガ 15:00~16:00 minemo ★★	腸活ヨガ 15:00~16:00 MEU ★	音にゆだねる 癒しヨガ 15:00~16:00 MORI ★
			17:00 - 17:30	16:00 - 16:15	16:00 - 16:15	16:00 - 16:15
			溶岩タイム			
女性のための 基本シーケンスヨガ 18:15~19:15 Keiko ★	美尻ヨガ 18:15~19:00 ユカリ ★	陰陽ヨガ 18:15~19:15 Keiko ★★	アロマむくみ スッキリヨガ 18:15~19:00 Eimi ★	前屈を深めるヨガ 16:30~17:30 AYAKO ★★	リフレッシュ& リラックスヨガ 16:30~17:30 Eimi ★★	アシュタンガ ビギナーヨガ 16:30~17:30 satomi ★★
19:15 - 19:30	19:15 - 19:30	19:15 - 19:30	19:00 - 19:15	17:30 - 17:45	17:30 - 17:45	17:30 - 17:45
カラダほぐしヨガ 19:45~20:45 hitomi ★	パワーヨガ 19:30~20:30 MASAMI ★★	タオルde エクササイズ 19:45~20:45 MORI ★★	代謝アップヨガ 19:30~20:30 Eimi ★★	ディープリラックスヨガ 18:00~18:45 AYAKO ★	ハリ・コリ解消ヨガ 18:00~18:45 Eimi ★	心身リセットヨガ 18:00~19:00 綾子 ★
20:45 - 21:00	20:30 - 20:45		20:30 - 20:45	18:45 - 19:15	18:45 - 19:15	19:00 - 19:15
		溶岩タイム 20:45 - 22:00		溶岩タイム	溶岩タイム	
美骨盤ヨガ 21:15~22:00 hitomi ★★	プラネタリウム ヒーリングヨガ 21:00~22:00 MASAMI ★		寝つきをよくするヨガ 21:00~21:45 杏里 ★			
			21:45 - 22:00			

◇営業時間◇

平日 | 9:00~22:30

土日祝 | 8:30~20:00



..キャンドルorプラネタリウム使用



..アロマ使用