

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 7月1日（水）～7月15日（水） スタジオスケジュール

7月1日（水）		7月2日（木）		7月3日（金）		7月4日（土）		7月5日（日）		7月6日（月）		7月7日（火）	
9：30 開館		7：00 開館		9：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		9：30 開館		7：00 開館	
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT	
PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES	
7:30													
8:00		7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★				※アロマ						7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★	
8:30		8：30～9：00 溶岩タイム	7：30～10：00 フリータイム			8：00～9：00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★	8：30～9：30 UPPER BODY1 chii ★					8：15～9：00 溶岩タイム	7：30～10：30 フリータイム
9:00						9：00～9：30 溶岩タイム							
9:30	※前半限定カテゴリー	9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★		※前半限定カテゴリー							※前半限定カテゴリー	9：30～10：30 フローヨガ momo ★★	
10:00	10：00～11：00 ピュティーヨガ Risa ★	10：00～11：00 BASIC1 tae ★	※カテ・担当・時間変更	10：00～11：00 ピギナーヨガ Sawa ★	10：00～11：00 フリータイム	10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★			10：00～11：00 やさしいフローヨガ いくえ ★	10：00～11：00 フリータイム		
10:30		10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★										
11:00	11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★		11：00～12：20 溶岩タイム		11：00～12：00 溶岩タイム	10：50～12：30 フリータイム			11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★	10：30～12：00 溶岩タイム	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
11:30			※カテゴリー・担当者変更										
12:00		12：00～13：00 リラクssヨガ モモ ★		12：50～13：50 ストレッチングヨガ 藤外美 ★		12：30～13：30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★	13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★			13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13：30～14：30 BASIC1 iso ★	12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	
12:30			※担当者変更										
13:00	13：00～14：00 シェイプアップヨガ 珠代 ★★★	12：30～13：45 フリータイム		13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★	13：30～14：15 溶岩タイム				14：00～14：30 溶岩タイム	14：30～16：00 フリータイム	13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★
13:30		※隔週カテゴリー											
14:00	14：00～15：00 溶岩タイム	14：15～15：15 JUMP TO SHAPE 祐子 ★★★				14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★	15：30～16：30 BASIC1 JUN ★			15：00～16：00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	14：30～16：00 フリータイム	15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	
14:30													
15:00	※アロマ												
15:30	15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★			15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	15：10～17：30 フリータイム	15：45～16：30 溶岩タイム				16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 STRICH IKUMI ★	16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 BASIC1 りさ ★
16:00													
16:30	16：30～17：30 溶岩タイム		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★										
17:00													
17:30		17：50～18：50 BASIC1 モモ ★		※アロマ	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★	17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★						
18:00	18：00～19：00 ピギナーヨガ Saya ★		18：00～19：00 リラクssヨガ emiko ★	18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★		18：00～20：00 溶岩タイム			18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★	18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★
18:30			18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★										※代行担当者
19:00						※前半限定カテゴリー							
19:30	19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★	※カテゴリー変更	19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★			※代行担当者		19：45～20：45 BASIC1 青柳 凛華 ★	19：45～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★	20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★	
20:00													
20:30													
21:00	21：00～22：00 リラクssヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★	21：00～22：00 デトックスヨガ mimi ★★			21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	20：50～21：50 BASIC1 有希 ★	20：30～21：30 デトックスヨガ 真紀子 ★★		21：00～22：00 ウィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21：00～22：00 ON THE BEAT2 青柳 凛華 ★★	21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	
21:30													
22:00													
22:30	22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：00 閉館				22：30 閉館		22：30 閉館

7月8日（水）		7月9日（木）		7月10日（金）		7月11日（土）		7月12日（日）		7月13日（月）		7月14日（火）	
9：30 開館		7：00 開館		9：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		9：30 開館		7：00 開館	
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT	
PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES	
7:30		7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★				※アロマ						7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★	7:30
8:00		8：30～9：00 溶岩タイム	7：30～10：00 フリータイム			8：00～9：00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★	8：30～9：30 UPPER BODY1 chii ★	8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★			8：15～9：00 溶岩タイム	8:00
8:30						9：00～9：30 溶岩タイム		9：00～9：30 溶岩タイム				※代行担当者	8:30
9:00												9：30～10：30 フローヨガ momo ★★	9:00
9:30	※前半限定カテゴリー	9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★	※カテ・担当・時間変更	※前半限定カテゴリー	10：00～11：00 ピギナーヨガ Sawa ★	10：00～11：00 フリータイム	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★	10：00～11：00 ストレッチングヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BASIC1 小川 ★	※前半限定カテゴリー	10：00～11：00 やさしいフローヨガ いくえ	10：00～11：00 フリータイム	9:30
10:00	10：00～11：00 ピュティーヨガ Risa ★	10：00～11：00 BASIC1 tae ★			10：00～11：00 フリータイム							※担当者変更	10:00
10:30		10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★				10：50～12：30 フリータイム					10：30～12：00 溶岩タイム	10:30
11:00	11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★	※カテゴリー・担当者変更		11：00～12：20 溶岩タイム	11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★		11：00～12：00 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★	11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★	11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00	13：00～14：00 シェイプアップヨガ 珠代 ★★★	12：30～13：45 フリータイム	※担当者変更		12：50～13：50 ストレッチングヨガ 藤外美 ★		12：30～13：30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★	13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★	12：15～13：15 ウィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	13：00～14：00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★	13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	13:00
13:30		※隔週カテゴリー		※担当者変更	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★		13：30～14：15 溶岩タイム		13：15～14：00 溶岩タイム		13：30～14：30 BASIC1 iso ★	13：30～14：30 溶岩タイム	13:30
14:00	14：00～15：00 溶岩タイム	14：15～15：15 ADVANCE 祐子 ★★★			14：30～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★	14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★	15：30～16：30 BASIC1 JUN ★	14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★	14：30～16：00 フリータイム	15：00～16：00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	14:00
14:30													14:30
15:00	※アロマ				15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	15：10～17：30 フリータイム	15：45～16：30 溶岩タイム	15：30～16：30 BASIC1 JUN ★	15：30～16：00 溶岩タイム	15：00～16：00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	14：30～16：00 フリータイム	16：00～17：30 溶岩タイム	15:00
15:30	15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★												15:30
16:00					16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★								16:00
16:30	16：30～17：30 溶岩タイム												16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00	18：00～19：00 ピギナーヨガ Saya ★	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★		※アロマ	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★		17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★	※アロマ	18：00～19：00 リラックスヨガ MIMI ★	18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18:00
18:30			18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★		18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★		18：00～20：00 溶岩タイム	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★				18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★	18:30
19:00						※前半限定カテゴリー							19:00
19:30	19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★	※カテゴリー変更		19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★				※アロマ	※担当者変更	19：45～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★	19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00	21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★									※担当者変更・前半限定カテ	20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★	21:00
21:30					21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	20：50～21：50 BASIC1 有希 ★	20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★			21：00～22：00 ウィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21：00～22：00 ON THE BEAT2 青柳 凛華 ★★	21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	21:30
22:00							22：00 閉館	22：00 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館	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 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22:30

【スタジオご利用の注意事項】

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。。

※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。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※スタジオ入室時間はスタジオ消費・清掃の関係で10分～15分前となります。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※HOTのレッスンは定員42名です。

※HOTヨガは整理券制です。

※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。

※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。

※ピラティススタジオの定員は21名

※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。

※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。

※HOTヨガの後マピラを受けられる方は一度シャワーを浴びてから
マシンピラティスレッスンにご参加ください。

※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります
(滑り止め必須)

《7月休館日のお知らせ》
5日（日）15日（水）
25日（土）31日（金）

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 7月16日（木）～7月31日（金） スタジオスケジュール

7月16日（木）		7月17日（金）		7月18日（土）		7月19日（日）		7月20日（月）祝日		7月21日（火）		7月22日（水）		
7：00 開館		9：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		7：00 開館		9：30 開館		
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		
7:30	7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★	7：30～9：00 フリータイム		※アロマ		8：00～9：00 ピュティーヨガ 朝倉 結 ★		8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★		8：15～9：00 ピュティーヨガ NON ★		7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★		7:30
	8：30～9：00 溶岩タイム													
8:00				8：30～9：30 UPPER BODY1 chii ★		8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★				8：00～8：45 BASIC1 小川 ★		8：15～9：00 溶岩タイム		8:30
8:30				9：00～9：30 溶岩タイム		9：00～9：30 溶岩タイム		9：15～10：00 ベーシックヨガ NON ★★		9：00～9：45 BODY MAKE 小川 ★★		7：30～10：30 フリータイム		9:00
9:00												※代行担当者		9:30
9:30	9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★	※カテ・担当・時間変更		※後半限定カテゴリー		10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★		9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★		9：30～10：30 フローヨガ momo ★★		※後半限定カテゴリー		10：00
10:00				10：00～11：00 コンディショニングヨガ Sawa ★★		10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★		9：50～10：50 BASIC1 小川 ★		10：00～10：45 溶岩タイム		10：15～11：00 FULL BODY3 小川 ★★★		10：30
10:30	10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★		11：00～12：20 溶岩タイム		11：00～12：00 溶岩タイム		11：00～11：45 溶岩タイム		11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★		10：30～12：00 溶岩タイム		11:00
11:00				11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★		10：50～12：30 フリータイム		11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★		11：15～12：00 ヴィンヤサフローヨガ momo ★★★		11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★		11:30
11:30	※カテゴリー・担当者変更					12：30～13：30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★		13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★		12：00～13：00 溶岩タイム		12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★		12:00
12:00	12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★			12：50～13：50 ストレッチングヨガ 睡外美 ★		13：30～14：15 溶岩タイム		14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★		14：30～15：15 リラククスヨガ モモ ★		13：00～14：00 シェイプアップヨガ 珠代 ★★★		12:30
12:30				13：50～15：00 溶岩タイム		14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★		15：30～16：00 溶岩タイム		15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★		12：30～13：45 フリータイム		13:00
13:00	13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★		14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★		14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★		15：30～16：00 溶岩タイム		15：45～16：30 STRETCH IKUMI ★		14：00～15：00 溶岩タイム		14:30
13:30				15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★		15：45～16：30 溶岩タイム		16：30～17：30 デトックスヨガ MIMI ★★		16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★		14：15～15：15 JUMP TO SHAPE 祐子 ★★★		14:00
14:00	14：30～15：30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★	14：15～16：00 フリータイム		15：30～16：30 溶岩タイム		16：30～17：30 溶岩タイム		16：45～17：30 デトックスヨガ MIMI ★★		17：45～18：30 BASIC2 IKUMI ★★		15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★		15:00
14:30				16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★		17：45～18：30 リフレッシュヨガ yoshiko ★★		17：45～18：30 BASIC1 モモ ★		16：00～17：30 溶岩タイム		15:30
15:00	15：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		16：30～17：30 溶岩タイム		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ MIMI ★		18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★		15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 結美 ★★		16:00
15:30				16：30～17：30 溶岩タイム		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ MIMI ★		18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★		16：30～17：30 溶岩タイム		16:30
16:00				16：30～17：30 溶岩タイム		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ MIMI ★		18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★		16：30～17：30 溶岩タイム		17:00
16:30				16：30～17：30 溶岩タイム		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ MIMI ★		18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★		16：30～17：30 溶岩タイム		17:30
17:00	18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★		※アロマ		18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ MIMI ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		18：00～19：00 ピギナーヨガ Saya ★		18:00
17:30				18：00～20：00 溶岩タイム		18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ MIMI ★		18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★		17：50～18：50 BASIC1 モモ ★		18:30
18:00	19：30～20：30 ピギナーヨガ mimi ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★		※後半限定カテゴリー		19：30～20：30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★		18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★		19：45～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★		19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★		19:00
18:30				19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★		20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★		18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★		20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★		19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★		19:30
19:00	21：00～22：00 デトックスヨガ mimi ★★			21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		22：00 閉館		20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★		21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		20:00
19:30				22：00 閉館				22：00 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		20:30
20:00														21:00
20:30														21:30
21:00														22:00
21:30														22:30

7月23日（木）		7月24日（金）		7月25日（土）		7月26日（日）		7月27日（月）		7月28日（火）		7月29日（水）		7月30日（木）		
7：00 開館		9：30 開館				7：30 開館		9：30 開館		7：00 開館		9：30 開館		7：00 開館		
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		
7:30	7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★	7：30～9：00 フリータイム								7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★		10：00～11：00 ストレッチングヨガ Risa ★		7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★		7:30
8:00						8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★		10：00～11：00 ストレッチングヨガ いくえ ★★		10：00～11：00 フリータイム		10：00～11：00 ストレッチングヨガ Risa ★		7：30～9：00 フリータイム		8:00
8:30	8：30～9：00 溶岩タイム					9：00～9：30 溶岩タイム		11：00～11：45 溶岩タイム		11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★		11：00～12：30 溶岩タイム		8：30～9：00 溶岩タイム		8:30
9:00								12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★		13：00～14：00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★		12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★		11：00～12：30 溶岩タイム		9:00
9:30	9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★	※後半限定カテゴリー		11：00～12：20 溶岩タイム		10：00～11：00 コンディショニングヨガ Sawa ★★		13：15～14：00 溶岩タイム		13：30～14：30 溶岩タイム		13：30～14：30 溶岩タイム		10：30～11：30 溶岩タイム		9:30
10:00		※代行担当者		11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★		9：50～10：50 BASIC1 小川 ★		14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★		14：00～14：30 溶岩タイム		13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★		9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★		10:00
10:30	10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 祐子 ★★		12：50～13：50 ストレッチングヨガ 暁外美 ★		10：00～11：00 フリータイム		15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★		15：00～16：00 ストレッチングヨガ 暁辺 千恵子 ★		14：00～15：00 溶岩タイム		10：30～11：30 溶岩タイム		10:30
11:00				13：50～15：00 溶岩タイム		11：00～12：20 溶岩タイム		16：30～17：30 デトックスヨガ MIMI ★★		16：00～17：30 溶岩タイム		14：15～15：15 ADVANCE 祐子 ★★★		10：30～11：30 溶岩タイム		11:00
11:30	※代行担当者			15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★		11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★		16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★		※レッスン追加		※アロマ		11：00～12：30 溶岩タイム		11:30
12:00	12：00～13：00 リラックスヨガ 真実 ★			16：30～17：30 LOWER BODY2 ★★		12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★		15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★		12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★		12:00
12:30				18：15～19：15 ON THE BEAT1 ★		12：50～13：50 ストレッチングヨガ 暁外美 ★		18：15～19：15 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★		13：00～14：00 溶岩タイム		12:30
13:00	13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★		18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★		13：50～15：00 溶岩タイム		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★		13：00～14：00 溶岩タイム		13:00
13:30				19：30～20：30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★		14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★		13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★		13:30
14:00	14：30～15：30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★	14：15～16：00 フリータイム		19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★		14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★		14：30～15：30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★		14:00
14:30				20：50～21：50 BASIC1 有希 ★		15：30～16：00 溶岩タイム		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		14：30～15：30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★		14:30
15:00	15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	15：10～17：30 フリータイム		19：30～20：30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★		15：30～16：00 溶岩タイム		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★		15:00
15:30	15：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 LOWER BODY2 ★★		20：50～21：50 BASIC1 有希 ★		15：30～16：00 溶岩タイム		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		15：30～17：30 溶岩タイム		15:30
16:00				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		16：30～17：30 溶岩タイム		16:00
16:30	16：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 LOWER BODY2 ★★		21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		16：30～17：30 溶岩タイム		16:30
16:30	16：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 LOWER BODY2 ★★		21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		16：30～17：30 溶岩タイム		16:30
17:00				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		16：30～17：30 溶岩タイム		17:00
17:30				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		16：30～17：30 溶岩タイム		17:30
18:00	18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 ★		21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18:00
18:30				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18:30
19:00				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		19:00
19:30	19：30～20：30 ピギナーヨガ mimi ★	19：45～20：45 BODY MAKE ★★		21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		19：30～20：30 ピギナーヨガ mimi ★		19:30
20:00				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		19：30～20：30 ピギナーヨガ mimi ★		20:00
20:30				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		19：30～20：30 ピギナーヨガ mimi ★		20:30
21:00	21：00～22：00 デトックスヨガ mimi ★★			21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		21：00～22：00 デトックスヨガ mimi ★★		21:00
21:30				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		21：00～22：00 デトックスヨガ mimi ★★		21:30
22:00				21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★		18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★		21：00～22：00 デトックスヨガ mimi ★★		22:00
22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 8月1日（土）～8月15日（土） スタジオスケジュール

8月1日（土）		8月2日（日）		8月3日（月）		8月4日（火）		8月5日（水）		8月6日（木）		8月7日（金）	
7：30 開館		7：30 開館		9：30 開館		7：00 開館		HOT PILATES		7：00 開館		9：30 開館	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:30								休館日					
※アロマ													
8：00～9：00 ビュティーヨガ 朝倉 結 ★	8：30～9：30 UPPER BODY1 chii ★	8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★			7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★	7：30～10：30 フリータイム			7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★			
9：00～9：30 溶岩タイム		9：00～9：30 溶岩タイム				8：15～9：00 溶岩タイム				8：30～9：00 溶岩タイム	7：30～10：00 フリータイム		
9:30						9：30～10：30 フローヨガ ★★				9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★		※前半限定カテゴリー	
10:00	10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★	10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9：50～10：50 BASIC1 小川 ★	10：00～11：00 やさしいフローヨガ いくえ ★	10：00～11：00 フリータイム						10：00～11：00 ビギナーヨガ Sawa ★	10：00～11：00 フリータイム
10:30										10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★		
11:00													
11:30	11：00～12：00 溶岩タイム	10：50～12：30 フリータイム	11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★	11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★	10：30～12：00 溶岩タイム					11：00～12：20 溶岩タイム	11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★
12:00													
12:30	12：30～13：30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★		12：15～13：15 ウィンヤサフローヨガ MIKA ★★★				12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★			12：00～13：00 リラクックスヨガ モモ ★		12：50～13：50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★	
13:00		13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★	13：15～14：00 溶岩タイム	13：00～14：00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★	13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13：30～14：30 BASIC1 iso ★				13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★		
13:30	13：30～14：15 溶岩タイム				14：00～14：30 溶岩タイム		13：30～14：30 溶岩タイム					13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 祐美子 ★★
14:00			※代行担当者										
14:30		14：30～15：30 モモ ★				14：30～16：00 フリータイム				14：30～15：30 ウィンヤサフローヨガ YOU ★★★	14：15～16：00 フリータイム		
15:00	14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★		15：30～16：00 溶岩タイム	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★	15：00～16：00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★		15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ Shunsuke ★						
15:30		15：30～16：30 BASIC1 JUN ★			16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 STRTCH IKUMI ★	16：00～17：30 溶岩タイム			15：30～17：30 溶岩タイム		15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	15：10～17：30 フリータイム
16:00													
16:30			16：30～17：30 デトックスヨガ MIMI ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★			16：00～17：30 溶岩タイム					16：30～17：30 溶岩タイム	
17:00	17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★											
17:30			※アロマ									※アロマ	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★
18:00		18：00～19：00 リラクックスヨガ MIMI ★			18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★	18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★			18：00～19：00 リラクックスヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★	18：15～19：15 KaQila～美姿勢～ UTAKO ★★	
18:30		18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★											
19:00	18：00～20：00 溶岩タイム												※前半限定カテゴリー
19:30					※アロマ								19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★
20:00			20：00 閉館		19：45～20：30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	19：45～20：45 BASIC1 青柳 凛華 ★	19：45～20：45 ボデメイクヨガ REIKO ★★			19：30～20：30 ビギナーヨガ mimi ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★	19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	
20:30	ゆるHOT						20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★						
21:00	20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★				※代行担当者					21：00～22：00 デトックスヨガ mimi ★★		21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	20：50～21：50 BASIC1 有希 ★
21:30					21：00～22：00 ウィンヤサフローヨガ 真記子 ★★★	21：00～22：00 ON THE BEAT2 青柳 凛華 ★★	21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★						
22:00	22：00 閉館											22：30 閉館	
22:30					22：30 閉館		22：30 閉館			22：30 閉館		22：30 閉館	

8月8日(土)		8月9日(日)		8月10日(月)		8月11日(火)山の日		8月12日(水)		8月13日(木)短縮営業日		8月14日(金)休館日			
7:30 開館		7:30 開館		9:30 開館		7:30 開館		9:30 開館		9:30 開館					
HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT			
7:30												休館日			
8:00	※アロマ														
8:30	8:00~9:00 ビュティーヨガ 朝倉 結 ★	※代行担当者	8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★		8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★		8:00~9:00 ★	8:15~9:15 BASIC1 青柳 凛華 ★							
9:00	9:00~9:30 溶岩タイム	★	9:00~9:30 溶岩タイム				9:00~9:30 溶岩タイム								
9:30	※代行担当者														
10:00	10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★	★★	10:00~11:00 ストレッチングヨガ Sawa ★		9:50~10:50 BASIC1 小川 ★	※前半限定カテゴリー	10:00~11:00 アナトミック骨盤ヨガ @ Harumi ★★	9:45~10:45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★	※前半限定カテゴリー	10:00~11:00 ビュティーヨガ Risa ★	10:00~11:00 BASIC1 tae ★			10:00~11:00 スローフローヨガ ミヤコ ★★	10:10~11:10 BASIC2 モモ ★★
10:30															
11:00	11:00~12:00 溶岩タイム		11:00~11:45 溶岩タイム		11:15~12:00 FULL BODY3 小川 ★★★		11:00~11:45 溶岩タイム	11:15~12:00 PILATES TRAINING 青柳 凛華 ★★★		11:00~12:30 溶岩タイム	11:30~12:30 BASIC2 TOMOKO ★★			11:30~12:30 ごろ寝美脚ヨガ ミヤコ ★	11:10~12:30 フリータイム
11:30		10:50~12:30 フリータイム					11:30~12:30 FULL BODY2 小川 ★★								
12:00															
12:30	12:30~13:30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★		12:15~13:15 ウィンヤサフローヨガ MIKA ★★★				12:15~13:15 デトックス& リラクックスヨガ 珠代 ★★				12:30~13:45 フリータイム				
13:00		13:00~14:00 ON THE BEET2 NON ★★	13:15~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★		13:00~14:00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13:15~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 BASIC2 モモ ★★	13:00~14:00 シェイプアップヨガ 珠代 ★★★					14:00~15:00 溶岩タイム	13:00~14:00 BASIC1 Sawa ★
13:30	13:30~14:15 溶岩タイム					14:00~14:30 溶岩タイム	13:30~14:30 BASIC1 iso ★			14:00~15:00 溶岩タイム	14:15~15:15 ADVANCE 祐子 ★★★			14:30~15:30 骨盤コンディショニング ヨガ Sawa ★★	14:45~15:45 LOWER BODY1 青柳 凛華 ★
14:00			14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	15:15~16:15 HIP&LEGS ★★		15:00~16:00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	14:30~16:00 フリータイム	14:30~15:30 ビュティーヨガ モモ ★							
14:30	14:45~15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★	※代行担当者	15:30~16:00 溶岩タイム					15:30~16:00 溶岩タイム	15:15~16:15 IKUMI	※アロマ				16:00~17:00 やさしいデトックスヨガ emiko ★	16:15~17:15 ON THE BEAT2 青柳 凛華 ★★
15:00	15:45~16:30 溶岩タイム	★												17:00~17:30	
15:30						16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 STRTCH IKUMI ★	16:30~17:30 体幹/バランス・ヨガ 真記子 ★★★	16:45~17:45 IKUMI						
16:00		※代行担当者	16:30~17:30 デトックスヨガ MIMI ★★	16:45~17:45 UPPER BODY1 ★											
16:30	17:00~18:00 パワーヨガ mayuko ★★★	★★	※アロマ											18:00~19:00 曼珠羅「マングラ」 フローヨガ CHISAKA ★★	17:45~18:45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
17:00			18:00~19:00 リラクックスヨガ MIMI ★			18:15~19:15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18:15~19:15 BASIC2 IKUMI ★★	18:00~19:00 リラクゼーション・ ストレッチヨガ 真記子 ★		18:00~19:00 ビギナーヨガ Sawa ★	17:50~18:50 BASIC1 モモ ★				
17:30															
18:00															
18:30	18:00~20:00 溶岩タイム	18:30~19:30 BASIC2 小川 ★★													
19:00															
19:30										19:30~20:30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19:20~20:20 ADVANCE aco ★★★				
20:00	ゆるHOT		20:00 閉館			19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	19:45~20:45 BASIC1 青柳 凛華 ★	20:00 閉館				20:00 閉館			
20:30	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★														
21:00															
21:30						21:00~22:00 ウィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21:00~22:00 ON THE BEAT2 青柳 凛華 ★★		21:00~22:00 リラクックスヨガ yoshiko ★		20:50~21:50 BODY MAKE aco ★★				
22:00	22:00 閉館														
						22:30 閉館			22:30 閉館						

【スタジオご利用の注意事項】
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
※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。
※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となります。
※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※HOTのレッスンは定員42名です。
※HOTヨガは整理券制です。
※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。
※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。

※ピラティススタジオの定員は21名
※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。
※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
※HOTヨガの後マピラを受けられる方は一度シャワーを浴びてから
マシンピラティスレッスンにご参加ください。
※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります
(滑り止め必須)

《8月休館日のお知らせ》
5日（水）14日（金）
15日（土）
25日（火）31日（月）