

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	★アロマ							休館日					
8:00	8：00～9：00 ビュティーヨガ 朝倉 結 ★		8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★			7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★				7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★			
8:30		8：30～9：30 UPPER BODY1 chii ★		8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★		8：15～9：00 溶岩タイム	7：30～10：30 フリータイム			8：30～9：00 溶岩タイム	7：30～10：00 フリータイム		
9:00	9：00～9：30 溶岩タイム		9：00～9：30 溶岩タイム			※担当、カテ変更 ※前半限定カテゴリー							
9:30					※前半限定カテゴリー	9：30～10：30 ピラティス 夏海 はるか ★★				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				10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★	10：00～11：00 ビギナーヨガ Sawa ★	10：00～11：00 フリータイム
10:30													
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 ★★★								11：00～12：20 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 ★★★							12：00～13：00 リラクسسヨガ モモ ★		12：50～13：50 ストレッチングヨガ 睦外美 ★	
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 ★	12：30～13：30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★			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						13：30～14：30 溶岩タイム					13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルティエ 裕美子 ★★
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 ★	14：30～16：00 フリータイム						15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	15：10～17：30 フリータイム
15:30		15：30～16：30 BASIC1 JUN ★								15：30～17：30 溶岩タイム		16：30～17：30 溶岩タイム	
16:00	15：45～16：30 溶岩タイム												
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 STRCH IKUMI ★	16：00～17：30 溶岩タイム						
17:00	17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★										※アロマ	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★
18:00			※アロマ							18：00～19：00 リラクسس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 ★★			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 ★★						※前半限定カテゴリー
19:00	18：00～20：00 溶岩タイム						18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★						
19:30					※アロマ					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 ★★	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 ★★						
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 閉館	
22:30					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 PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES	
7:30	★アロマ					※リカバリーボール 必須レッスン						休館日	
8:00	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 全身リカバリー momoko ★	8：15～9：15 BASIC1 青柳 凛華 ★						
8:30		8：30～9：30 UPPER BODY1 祐子 ★				9：00～9：30 溶岩タイム							
9:00	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			※前半限定カテゴリー			※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 祐子 ★★	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 アナトミーズ背骨ヨガ Harumi ★★	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													
11:30	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 ★★				
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سسヨガ 珠代 ★★						
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 BASIC2 モモ ★★	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	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								14：00～15：00 溶岩タイム	14：15～15：15 ADVANCE 祐子 ★★★				
14:30			14：30～15：30 ビギナーヨガ 珠代 ★	※代行担当者						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 ★		
15:00	14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★	※代行担当者	15：30～16：30 BASIC1 ★		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 ★	15：30～16：00 溶岩タイム					
15:30	15：45～16：30 溶岩タイム			15：15～16：15 BASIC2 IKUMI ★★			15：15～16：15 サマーボデメイク ピラティス IKUMI ★★			16：00～17：00 溶岩タイム	16：15～17：15 サマーソング ON THE BEAT2 青柳 凛華 ★★		
16:00								※アロマ					
16:30		※代行担当者	16：30～17：30 デトックスヨガ MIMI ★★	16：45～17：45 BASIC1 IKUMI ★	16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 STRCH IKUMI ★	16：30～17：30 体幹バランス・ヨガ 真記子 ★★★	16：30～17：30 溶岩タイム		17：00～17：30			
17:00	17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE ★★	※アロマ										
17:30			18：00～19：00 リラクسسヨガ MIMI ★										
18:00								18：00～19：00 ビギナーヨガ Sawa ★	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★	18：00～19：00 変奏種「マンドラ」 フローヨガ CHISAKA ★★	17：45～18：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★		
18:30	18：00～20：00 溶岩タイム	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★			18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★							
19:00													
19:30					※アロマ			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 ★							
20:30	20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★												
21:00								21：00～22：00 リラクسسヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★				
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 ★★							
22:00	22：00 閉館							22：30 閉館					
22:30					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。
※スタジオ内のバスタオル、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）

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 8月16日（日）～8月31日（火） スタジオスケジュール

8月16日(日)短縮営業日		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)		8月22日(土)	
9:30 開館		9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:30 開館	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:30				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 ★	7:30～9:00 フリータイム			※アロマ 8:00～9:00 ビュティーヨガ 朝倉 結 ★	
8:00				8:15～9:00 溶岩タイム				8:30～9:00 溶岩タイム				8:30～9:30 溶岩タイム	8:30～9:30 UPPER BODY1 chii ★
8:30													
9:00				※担当、カテ変更 ※後半限定カテゴリー									
9:30		※代行担当者 ※後半限定カテゴリー		9:30～10:30 ピギナーピラティス 夏海 はるか ★		※後半限定カテゴリー		9:30～10:30 デトックスヨガ ミヤコ ★★		※後半限定カテゴリー			
10:00	10:00～11:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	10:00～11:00 BASIC2 小川 ★★	10:00～11:00 肩こり・腰痛改善ヨガ 真記子 ★★	10:00～11:00 フリータイム		10:00～11:00 ストレッチングヨガ Risa ★	10:00～11:00 BASIC1 tae ★	10:00～11:00 得意 コンディショニングヨガ Sawa ★★	10:00～11:00 フリータイム	10:00～11:00 得意 コンディショニングヨガ 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 ★★
10:30								10:30～11:30 溶岩タイム	10:30～11:30 BASIC2 モモ ★★				
11:00				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 ★★		
11:30	11:30～12:30 ストレッチングヨガ MIKA ★	11:20～12:20 FULL BODY3 小川 ★★★	11:00～12:30 溶岩タイム	11:30～12:30 FULL BODY2 aco ★★									
12:00													
12:30								12:00～13:00 リラクسسヨガ モモ ★					
13:00	12:45～13:30 ヴ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 ★★	13:30～14:30 BASIC1 iso ★		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	13:00～14:00 溶岩タイム	13:15～14:15 BASIC1 Sawa ★	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 ★★
13:30	14:00～15:00 溶岩タイム			14:00～14:30 溶岩タイム		13:30～14:30 溶岩タイム						13:30～14:15 溶岩タイム	
14:00										13:50～15:00 溶岩タイム	14:10～15:10 WAIST コルティエ 祐美子 ★★		
14:30	14:30～15:30 やさしい ボディメイクヨガ 珠代 ★							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			14:45～15:45 やさしいデトックスヨガ NON ★	15:30～16:30 BASIC1 JUN ★
15:00				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 ★				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	14:00～15:00 溶岩タイム	15:15～16:15 夏魁せヒップ&レッグ iso ★★						15:30～17:30 溶岩タイム		16:30～17:30 溶岩タイム			
16:00				16:00～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 STRITCH IKUMI ★	16:00～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 YOGA PILATES りさ ★						
16:30	16:30～17:30 究デトックス フローヨガ MIMI ★★	16:45～17:45 夏魁せバック& アッパーム iso ★											
17:00													
17:30													
18:00	18:00～19:00 夏の疲れを癒す 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 ★★	18:30～19:30 FULL BODY2 りさ ★★			※代行担当者 ※アロマ 18:15～19:15 KaQila～美姿勢～ UTAKO ★★	18:00～19:00 HIP&LEGS ★★	17:00～18:00 パワークスヨガ mayuko ★★★	17:00～18:00 BODY MAKE JUN ★★
18:30								18:00～19:00 ピギナーヨガ Saya ★	17:50～18:50 BASIC1 モモ ★			18:00～20:00 溶岩タイム	18:30～19:30 BASIC2 小川 ★★
19:00													
19:30													
20:00	20:00 閉館		※アロマ 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 ボディメイクヨガ REIKO ★★	20:00～21:00 LOWER BODY1 りさ ★	19:30～20:30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19:20～20:20 ADVANCE aco ★★★	19:40～20:40 フロアヨガ Shunsuke ★★	19:30～20:30 JUMP TO SHAPE ★★★		
20:30													
21:00			※後半限定カテゴリー	21:00～22:00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21:00～22:00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★	21:15～22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★		21:00～22:00 リラクックスヨガ yoshiko ★	20:50～21:50 BODY MAKE aco ★★	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 ★★★	
21:30													
22:00												22:00 閉館	
22:30													

8月23日(日)		8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		8月30日(日)	
7:30 開館		9:30 開館		7:30 開館		9:30 開館		7:00 開館		9:30 開館		7:30 開館		7:30 開館	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:30															
8:00	8:00～9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8:30～9:30 BODY MAKE 小川 ★★						7:30～8:30 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 ビュティーヨガ 朝倉 結 ★		8:00～9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8:30～9:30 BODY MAKE 小川 ★★
8:30	9:00～9:30 溶岩タイム							8:30～9:00 溶岩タイム				8:30～9:30 UPPER BODY1 chii ★		9:00～9:30 溶岩タイム	
9:00															
9:30															
10:00	10:00～11:00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9:50～10:50 BASIC1 小川 ★	※後半限定カテゴリー	10:00～11:00 肩こり・腰痛改善ヨガ いくえ ★★	10:00～11:00 フリータイム	※後半限定カテゴリー		9:30～10:30 デトックスヨガ ミヤコ ★★		※後半限定カテゴリー				10:00～11:00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9:50～10:50 BODY MAKE chii ★
10:30								10:30～11:30 溶岩タイム	10:30～11:30 BASIC2 モモ ★★	10:00～11:00 得意 コンディショニングヨガ Sawa ★★	10:00～11:00 フリータイム	10:00～11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★			
11:00	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 ★★		11:00～12:30 溶岩タイム	11:30～12:30 BASIC2 TOMOKO ★★			11:00～12:20 溶岩タイム	11:30～12:30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★			11:00～11:45 溶岩タイム	11:15～12:00 FULL BODY3 小川 ★★★
12:00															
12:30	12:15～13:15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	13:00～14:00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★						12:00～13:00 リラクسسヨガ モモ ★						12:15～13:15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	13:00～14:00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★
13:00	13:15～14:00 溶岩タイム			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 シェイプアップヨガ 珠代 ★★★	12:30～13:45 フリータイム	13:00～14:00 溶岩タイム	13:15～14:15 BASIC1 Sawa ★	12:50～13:50 ストレッチングヨガ 藤外美 ★		13:30～14:15 溶岩タイム		13:15～14:00 溶岩タイム	
13:30				14:00～14:30 溶岩タイム		14:00～15:00 溶岩タイム				13:50～15:00 溶岩タイム	14:10～15:10 WAIST コルティエ 祐美子 ★★			14:30～15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	15:30～16:00 溶岩タイム
14:00	14:30～15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★	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 ★	14:30～16:00 フリータイム										
14:30															
15:00	15:30～16:00 溶岩タイム													15:30～16:00 溶岩タイム	15:15～16:15 HIP&LEGS iso ★★
15:30				16:00～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 STRITCH IKUMI ★			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					
16:00	16:30～17:30 デトックスヨガ MIMI ★★	16:45～17:45 UPPER BODY1 iso ★												16:30～17:30 デトックスヨガ MIMI ★★	16:45～17:45 UPPER BODY1 iso ★
16:30															
17:00	※アロマ 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 ピギナーヨガ Saya ★	17:50～18:50 BASIC1 モモ ★			※代行担当者 ※アロマ 18:15～19:15 KaQila～美姿勢～ UTAKO ★★	18:00～19:00 HIP&LEGS ★★	17:00～18:00 BODY MAKE JUN ★★	18:30～19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00～19:00 リラクックスヨガ MIMI ★	
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00	20:00 閉館		※アロマ 19:45～20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	19:45～20:45 BASIC1 青柳 凛華 ★		19:30～20:30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19:20～20:20 ADVANCE aco ★★★	19:30～20:30 ピギナーヨガ mimi ★	19:45～20:45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★	19:40～20:40 フロアヨガ Shunsuke ★★	19:30～20:30 JUMP TO SHAPE ★★★				
20:30			※後半限定カテゴリー	21:00～22:00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21:00～22:00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★			21:00～22:00 リラクックスヨガ yoshiko ★	20:50～21:50 BODY MAKE aco ★★	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															
21:30															
22:00															
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。
※スタジオへのバスツアー、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。
※レッスンの開始の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)

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 9月1日（火）～9月15日（火） スタジオスケジュール

9月1日（火）		9月2日（水）		9月3日（木）		9月4日（金）		9月5日（土）		9月6日（日）		9月7日（月）	
7：00 開館		9：30 開館		7：00 開館		9：30 開館		HOT PILATES		7：30 開館		9：30 開館	
HOT PILATES		HOT PILATES		※代行担当者		HOT PILATES		休館日		HOT PILATES		HOT PILATES	
7:30 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 ビューティーヨガ モモ ★						8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★		※前半限定カテゴリー	
8:00 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					9：00～9：30 溶岩タイム	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★		
9:00 ※前半限定カテゴリー				※代行担当者									
9:30 9：30～10：30 ピラティス 夏海 はるか ★★		※前半限定カテゴリー		9：30～10：30 デトックスヨガ CHISAKA ★★		※前半限定カテゴリー					9：50～10：50 BASIC1 小川 ★	※前半限定カテゴリー	
10:00 10：00～11：00 ビューティーヨガ Risa ★		10：00～11：00 BASIC1 tae ★		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 ピギナーヨガ Sawa ★	10：00～11：00 フリータイム			10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★		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 10：30～12：00 溶岩タイム				10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★					11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★		
11:00 11:00～12：00 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★													
11:30 11:30～12：00 溶岩タイム		11：00～12：30 溶岩タイム											
12:00 12:00～12：30 溶岩タイム		11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★											
12:30 12:30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★		※カテゴリー変更		12：00～13：00 リラクセスヨガ モモ						12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★			
13:00 13:00～14：30 溶岩タイム		13：00～14：00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★		13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★	12：50～13：50 ストレッチングヨガ 藤外美 ★				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 ★
13:30 13:30～14：30 溶岩タイム		14：00～15：00 溶岩タイム										14：00～14：30 溶岩タイム	
14:00 14:00～15：00 溶岩タイム		※隔週カテゴリー											
14:30 14:30～15：00 溶岩タイム		14：15～15：15 JUMP TO SHAPE 祐子 ★★★		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					14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★			
15:00 15:00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★		※アロマ								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 ★	14：30～16：00 フリータイム
15:30 16:00～17：30 溶岩タイム		15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★		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 16:00～17：30 溶岩タイム		16：30～17：30 溶岩タイム											
16:30 16:30～17：30 溶岩タイム		16：30～17：30 溶岩タイム								16：30～17：30 デトックスヨガ MIMI ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★	16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 STRICH IKUMI ★
17:00 17:00～18：00 溶岩タイム		※代行担当者											
17:30 17:30～18：00 溶岩タイム		18：00～19：00 ピギナーヨガ ★		18：00～19：00 リラクセスヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 涼華 ★	※アロマ	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★			18：00～19：00 溶岩タイム		18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★
18:00 18:00～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★					※代行担当者	19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★						
18:30 18:30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★				※担当者変更		※前半限定カテゴリー							
19:00 19:00～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★		19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★		19：30～20：30 ピギナーヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★							※アロマ	
19:30 19:30～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★		19：45～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★								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 涼華 ★
20:00 20:00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★				※担当者変更		※代行担当者	21：00～21：45 ストレッチングヨガ MASAYUKI ★						
20:30 20:30～21：00 LOWER BODY1 りさ ★													
21:00 21:00～22：00 リラクセスヨガ yoshiko ★		21：00～22：00 リラクセスヨガ yoshiko ★		21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★								※前半限定カテゴリー	
21:30 21:30～22：00 リラクセスヨガ REIKO ★												21：00～22：00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21：00～22：00 ON THE BEAT2 青柳 涼華 ★★
22:00 22:30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館						22：30 閉館	

9月8日（火）		9月9日（水）		9月10日（木）		9月11日（金）		9月12日（土）		9月13日（日）		9月14日（月）		
7：00 開館		9：30 開館		7：00 開館		9：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		9：30 開館		
HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		
7:30	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 ★	7：30～10：00 フリータイム			※前半限定カテゴリー		8：00～9：00 モーニングフロー-ヨガ Sawa ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★	※前半限定カテゴリー		
8:00	8：15～9：00 溶岩タイム			8：30～9：00 溶岩タイム				9：00～9：30 溶岩タイム	※代行担当者 朝倉 結 ★	8：30～9：30 UPPER BODY1 ★		9：00～9：30 溶岩タイム		
8:30									※代行担当者					
9:00	※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		9：50～10：50 BODY MAKE ★★			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
9:30	9：30～10：30 ピラティス 夏海 はるか ★★		10：00～11：00 ビューティー-ヨガ Risa ★	10：00～11：00 BASIC1 tae ★		10：30～11：30 溶岩タイム	10：00～11：00 フリータイム	10：00～11：00 ベーシック-ヨガ yayoi ★★		11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 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			11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★			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	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	10：30～12：00 溶岩タイム													
11:00	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★			12：00～13：00 リラクセス-ヨガ モモ ★		13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★	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 ヴィンヤサフロー-ヨガ ★★★	※代行担当者	13：00～14：00 ON THE BEAT1 ★	13：00～14：00 デトックス-ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13：30～14：30 BASIC1 iso ★
11:30													14：00～14：30 溶岩タイム	14：30～16：00 フリータイム
12:00	12：30～13：30 ピギナー-ヨガ 星野 ゆり ★		13：00～14：00 ボディメイク-ヨガ 珠代 ★★				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 ★	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 ★	14：30～17：30 STRICH IKUMI ★
12:30		※カテゴリー変更	14：00～15：00 溶岩タイム	14：15～15：15 ADVANCE 祐子 ★★★		14：30～15：30 ヴィンヤサフロー-ヨガ YOU ★★★								
13:00	13：30～14：30 溶岩タイム													
13:30		※隔週カテゴリー												
14:00	13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 涼華 ★★													
14:30		※アロマ	15：30～16：30 ベーシック-ヨガ 麻生 絵美 ★★			15：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 涼華 ★★	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	16：30～17：30 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 STRICH IKUMI ★
15:00	15：00～16：00 やさしいデトックス-ヨガ 珠代 ★			16：30～17：30 溶岩タイム				16：30～17：30 溶岩タイム						
15:30														
16:00	16：00～17：30 溶岩タイム		18：00～19：00 ピギナー-ヨガ Saya ★	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★		18：00～19：00 リラクセス-ヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 涼華 ★	※アロマ	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★	18：00～20：00 溶岩タイム	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★	18：00～19：00 リラクセス-ヨガ MIMI ★	18：15～19：15 リフレッシュ-ヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★
16:30														
17:00														
17:30	18：15～19：15 ベーシック-ヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★												
18:00			19：30～20：30 シェイプアップ-ヨガ yoshiko ★★★	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★		19：30～20：30 ピギナー-ヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★	※前半限定カテゴリー						
18:30														
19:00	19：45～20：45 ボディメイク-ヨガ REIKO ★★	20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★												
19:30														
20:00														
20:30														
21:00	21：15～22：00 やさしいデトックス-ヨガ REIKO ★		21：00～22：00 リラクセス-ヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★		21：00～22：00 デトックス-ヨガ 彩夏 ★★							※前半限定カテゴリー	
21:30													21：00～22：00 ヴィンヤサフロー-ヨガ 丸山 仁志 ★★★	21：00～22：00 ON THE BEAT2 青柳 涼華 ★★
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	22：00 閉館	22：00 閉館	22：00 閉館	22：30 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清掃・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。
※スタジオ内のバスタオル、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)

《9月休館日のお知らせ》
5日（土）15日（火）
25日（金）30日（水）