

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 ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★			
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				
※前半限定カテゴリー		※前半限定カテゴリー		※代行担当者		※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		
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 ★	9：30～10：30 デトックスヨガ CHISAKA ★★		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	
10:00				10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★									
10:30														
11:00 10：30～12：00 溶岩タイム		11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★								11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★			
11:30														
12:00														
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ssヨガ モモ ★						12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★				
13:00		13：00～14：00 ボディメイクヨガ 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 峰外美 ★				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														
14:00 13：30～14：30 溶岩タイム		13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 涼華 ★★	※隔週カテゴリー			13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★							
14:30										14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★			
15:00 15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★		※アロマ		15：30～16：30 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			15：30～16：00 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	
15:30														
16:00										16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★			
16:30 16：00～17：30 溶岩タイム		16：30～17：30 溶岩タイム		15：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 涼華 ★★					※名前変更		16：00～17：30 溶岩タイム	※時間変更	
17:00										※名前変更			16：50～17：50 アロマSTRTCH IKUMI ★	
17:30										※アロマ				
18:00 18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★	18：00～19：00 ピギナーヨガ 隔 ★	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★	18：00～19：00 リラクssヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 涼華 ★	18：15～19：15 KaQila～美姿勢～ UTAKO ★★	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★					18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★	
18:30														
19:00														
19:30 19：45～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★		19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★	19：30～20：30 ピギナーヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★	19：40～20：40 フローヨガ MASAYUKI ★★	19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★			※前半限定カテゴリー				
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 涼華 ★	
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ssヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★	21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★		21：00～21：45 ストレッチングヨガ MASAYUKI ★	20：50～21：50 BASIC1 有希 ★					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 ★★	
21:30														
22:00														
22:30														

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 ★				※カテゴリー変更 ※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	7：30～10：00 フリータイム			8：00～9：00 やさしいフローヨガ 朝倉 結 ★		9：00～9：30 溶岩タイム	9：00～9：30 溶岩タイム		
9:00 ※前半限定カテゴリー		※前半限定カテゴリー						8：30～9：30 UPPER BODY1 祐子 ★					
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 ★	9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★		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 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				10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★			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 ★★★		
10:30								11：00～12：00 溶岩タイム					
11:00 10：30～12：00 溶岩タイム								10：50～12：30 フリータイム					
11:30													
12:00													
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 リラクックスヨガ モモ		12：50～13：50 ストレッチングヨガ 藤外美 ★		12：30～13：30 ボディメイク 夏海 はるか ★★		12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★	※代行担当者		
13:00		13：00～14：00 ボディメイクヨガ 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 ★			13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★		13：15～14：00 溶岩タイム	13：00～14：00 BASIC1 IKUMI ★	13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13：30～14：30 BASIC1 iso ★
13:30								13：30～14：15 溶岩タイム				14：00～14：30 溶岩タイム	
14:00 13：30～14：30 溶岩タイム		14：00～15：00 溶岩タイム	14：15～15：15 ADVANCE 祐子 ★★★			13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★			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										15：30～16：00 溶岩タイム			
15:00 15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★		※アロマ		15：30～16：30 ローバーボディ2 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	14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★		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	16：50～17：50 アロマSTRTCH IKUMI ★
15:30								15：45～16：30 溶岩タイム		※名前変更			
16:00										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 ★★
16:30 16：00～17：30 溶岩タイム		16：30～17：30 溶岩タイム		15：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 涼華 ★★			17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★		※名前変更			
17:00								18：00～20：00 溶岩タイム		20：00	閉館		
17:30													
18:00 18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★	18：00～19：00 ピギナーヨガ Sawa ★	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★	18：00～19：00 リラクックスヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 涼華 ★	18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★					
18:30													
19:00													
19:30 19：45～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★		19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★	19：30～20：30 ピギナーヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★	19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★	※代行担当者 ゆるHOT				※アロマ	
20:00												19：45～20：30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	19：45～20：45 BASIC1 青柳 涼華 ★
20:30													
21:00 21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★		21：00～22：00 リラクックスヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★	21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★		21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	20：50～21：50 BASIC1 有希 ★					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 ★★
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）

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 9月16日（水）～9月30日（水） スタジオスケジュール

9月16日（水）		9月17日（木）		9月18日（金）		9月19日（土）		9月20日（日）		9月21日（月）敬老の日		9月22日（火）国民の休日	
9：30 開館		7：00 開館		9：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		7：30 開館	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
		7：30～8：30 ストレッチヨガ ミヤコ ★	7：30～9：00 フリータイム			※カテゴリー変更 ※後半限定カテゴリー 8：00～9：00 リフレッシュヨガ 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 ★★	8：00～9：00 NON ★	8：15～9：15 FULL BODY2 小川 ★★	8：00～9：00 ベータヨガ モモ ★★	8：15～9：15 LOWER BODY1 青柳 凛華 ★
		8：30～9：00 溶岩タイム				9：00～9：30 溶岩タイム		9：00～9：30 溶岩タイム					
※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 骨盤 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 ベータヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★	10：00～11：00 ストレッチヨガ Sawa ★	9：50～10：50 BASIC1 小川 ★	9：30～10：30 ベータヨガ いくえ ★★	9：45～10：45 LOWER BODY1 小川 ★	9：30～10：30 ベータヨガ 夏海 はるか ★	9：45～10：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
10：00～11：00 ストレッチヨガ Risa ★	10：00～11：00 BASIC1 tae ★	10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★			11：00～12：00 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 ★★★	11：00～12：00 デトックス リカバリーヨガ NON ★★	10：45～12：00 フリータイム	11：00～12：00 ★★★	10：45～12：00 フリータイム
11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★							※代行担当者 12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★		12：00～13：15 溶岩タイム	12：30～13：30 WAIST iso ★★	12：00～13：15 溶岩タイム	12：30～13：30 BASIC1 モモ ★
※カテゴリー変更 13：00～14：00 ボディメイクヨガ 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 ストレッチヨガ 睡外美 ★		13：30～14：15 溶岩タイム		14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★	13：00～14：00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★			13：45～14：45 FLOW YOGA FOR FULL BODY yayoi ★★★	13：30～14：45 フリータイム
14：00～15：00 溶岩タイム	※隔週カテゴリー 14：15～15：15 JUMP TO SHAPE 祐子 ★★★		14：15～16：00 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 ★★			15：30～16：00 溶岩タイム	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★	14：45～16：15 溶岩タイム	15：15～16：15 STRICH IKUMI ★	14：45～16：15 溶岩タイム	15：15～16：15 りさ ★★
※アロマ 15：30～16：30 ベータヨガ 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			16：30～17：30 溶岩タイム	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★			16：45～17：45 power yoga intermediate CHISAKA ★★	17：00～18：00 りさ ★
16：30～17：30 溶岩タイム			16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★	16：30～17：30 溶岩タイム				※名前変更 16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★	16：45～17：45 リフレッシュヨガ yoshiko ★	17：00～18：00 BASIC2 IKUMI ★★	18：15～19：15 リカバリー&リリース CHISAKA ★	
				※アロマ 18：15～19：15 KaQila～美姿勢～ UTAKO ★★	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★			※名前変更 ※アロマ 18：00～19：00 リフレッシュヨガ mimi ★		18：15～19：15 やさしいパワーヨガ yoshiko ★★		※リカバリーボール必須 18：15～19：15 リカバリーボール CHISAKA ★	
	※代行担当者 19：20～20：20 ADVANCE ★★★	※担当者変更 19：30～20：30 ベータヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★	19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	19：30～20：30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★								
19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★													
	※代行担当者 20：50～21：50 BODY MAKE ★★	※担当者変更 21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★		21：00～21：45 ストレッチヨガ Shunsuke ★	20：50～21：50 BASIC1 有希 ★								
21：00～22：00 リフレッシュヨガ yoshiko ★													
22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：00 閉館		20：00 閉館		20：00 閉館		20：00 閉館	

9月23日（水）秋分の日		9月24日（木）		9月25日（金）		9月26日（土）		9月27日（日）		9月28日（月）		9月29日（火）	
7：30 開館		7：00 開館		HOT PILATES		7：30 開館		7：30 開館		9：30 開館		7：00 開館	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
※リカバリーボール必須 8：00～9：00 目の疲れケアヨガ ミヤコ ★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★	7：30～8：30 ストレッチヨガ ミヤコ ★	7：30～9：00 フリータイム	休館日		※カテゴリー変更 ※後半限定カテゴリー 8：00～9：00 リフレッシュヨガ 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 ★★	
9：00～9：30 溶岩タイム		8：30～9：00 溶岩タイム				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
													7：30～10：30 フリータイム
10：00～11：00 やさしいパワーヨガ ミヤコ ★★	9：45～10：45 BASIC1 小川 ★	9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★				10：00～11：00 ベータヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★	10：00～11：00 ストレッチヨガ 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	9：30～10：30 ベータヨガ 夏海 はるか ★	
11：00～12：15 溶岩タイム	11：15～12：15 balance TOMOKO ★★★	10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★			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	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
12：45～13：45 ★★★	13：00～14：00 BASIC2 TOMOKO ★★	12：00～13：00 リラクゼーション モモ ★				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 ★★	※代行担当者 12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★				12：30～13：30 ベータヨガ 星野 ゆり ★	
		13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★			13：30～14：15 溶岩タイム		13：15～14：00 溶岩タイム	13：00～14：00 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 ★	13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★
14：30～15：30 残暑リセットヨガ 陽 ★	15：15～16：15 BASIC1 NON ★	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 ★	14：30～15：30 ベータヨガ 珠代 ★	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★			15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	
15：30～16：00 溶岩タイム		15：30～17：30 溶岩タイム				15：45～16：30 溶岩タイム		15：30～16：00 溶岩タイム		15：00～16：00 ストレッチヨガ 渡辺 千恵子 ★	14：30～16：00 フリータイム	15：00～16：00 溶岩タイム	※月1レッスン 16：00～17：30 YOGA PILATES りさ ★
16：30～17：30 しなやか 美ボディヨガ モモ ★	16：45～17：45 ピラティス リズムエクササイズ NON ★★		16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 凛華 ★★			※代行担当者 17：00～18：00 パワーヨガ 真紀子 ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★	16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★				
18：00～19：00 デトックスヨガ yoshiko ★★		18：00～19：00 リラクゼーション emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★			18：00～20：00 溶岩タイム	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★	18：00～19：00 リラクゼーション mimi ★		18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★	18：15～19：15 ベータヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★
		※担当者変更 19：30～20：30 ベータヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★							※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 ★
20：00 閉館		※担当者変更 21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★				20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★					※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 ★
				22：30 閉館		22：00 閉館		20：00 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)

《9月休館日のお知らせ》
5日（土）15日（火）
25日（金）30日（水）

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE

カルドGINZA9 10月1日（木）～10月15日（木）スタジオスケジュール

10月1日（木）		10月2日（金）		10月3日（土）		10月4日（日）		10月5日（月）		10月6日（火）		10月7日（水）								
7：00 開館		9：30 開館		7：30 開館		7：30 開館		7：00 開館		7：00 開館		9：30 開館								
※代行担当者HOT		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES								
7:30	7：30～8：30 ビューティーヨガ モモ ★	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 ★★		休館日		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							
8:00	8：30～9：00 溶岩タイム					8：30～9：30 UPPER BODY1 祐子 ★				8：15～9：00 溶岩タイム			8:00							
8:30	※代行担当者									※前半限定カテゴリー			8:30							
9:00	9：30～10：30 デトックスヨガ CHISAKA ★★	※前半限定カテゴリー		※代行担当者		10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★				9：30～10：30 ピラティス 夏海 はるか ★★			9:00							
9:30	10：30～11：30 溶岩タイム									※前半限定カテゴリー			9:30							
10:00	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★					9：50～10：50 BODY MAKE 祐子 ★★							10:00							
10:30	10：30～11：30 溶岩タイム												10:30							
11:00	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		11：00～11：45 溶岩タイム				10：30～12：00 溶岩タイム			11:00							
11:30	12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★									11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★			11:30							
12:00	12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★					12：30～13：30 ボディ コンディショニング 夏海 はるか ★★				12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★			12:00							
12:30	13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★		13：30～14：15 溶岩タイム		13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★							12:30							
13:00	13：00～14：00 溶岩タイム					13：30～14：30 溶岩タイム	13:00													
13:30	14：30～15：30 ワインやサフローヨガ YOU ★★★					14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★				13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 涼華 ★★			13:30							
14:00	14：15～16：00 フリータイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★		15：30～16：30 BASIC1 JUN ★		15：30～16：00 溶岩タイム							14:00							
14:30	15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★					14：00～15：00 溶岩タイム	14:30													
15:00	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 涼華 ★★					16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★				15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★			15:00							
15:30	18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★	※アロマ		18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★				16：00～17：30 溶岩タイム			15:30							
16:00	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 涼華 ★									16：30～17：30 BASIC1 りさ ★			16:00							
16:30	19：30～20：30 ピギナーヨガ 彩夏 ★					18：00～20：00 溶岩タイム				18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★			16:30							
17:00	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★	19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★		19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★						18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★			17:00							
17:30	21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★			20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★						19：45～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★			17:30							
18:00	22：30 閉館									20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★			18:00							
18:30	22：30 閉館	22：30 閉館		22：30 閉館		22：00 閉館				21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★			18:30							
19:00	22：30 閉館									21：30～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★			19:00							
19:30	22：30 閉館									22：30 閉館			19:30							
20:00	22：30 閉館	22：30 閉館		22：30 閉館		22：00 閉館				22：30 閉館			20:00							
20:30	22：30 閉館									22：30 閉館			20:30							
21:00	22：30 閉館									22：30 閉館			21:00							
21:30	22：30 閉館	22：30 閉館		22：30 閉館		22：00 閉館				22：30 閉館			21:30							
22:00	22：30 閉館									22：30 閉館			22:00							
22:30	22：30 閉館									22：30 閉館			22:30							

10月8日（木）		10月9日（金）		10月10日（土）		10月11日（日）		10月12日（月）スポーツの日		10月13日（火）		10月14日（水）		10月15日（木）			
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		9：30 開館			
HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES		HOT PILATES			
7:30	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 やさしいフローヨガ 朝倉 結 ★ 9：00～9：30 溶岩タイム		8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★		8：00～9：00 ★		7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★ 8：15～9：00 溶岩タイム		7：30～10：30 フリータイム		7:30			
8:00	8：30～9：00 溶岩タイム					8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★		8：30～9：30 BASIC1 小川 ★		8：30～9：30 溶岩タイム				9：00～9：30 溶岩タイム		8:00	
8:30						9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★		9：50～10：50 BASIC1 小川 ★		9：50～10：50 FULL BODY2 小川 ★★				9：50～10：50 溶岩タイム		8:30	
9:00	9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★	※前半限定カテゴリー 10：00～11：00 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 ★★		10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★		10：00～11：00 ベーシックヨガ いくえ ★★		9：30～10：30 ピラティス 夏海 はるか ★★		※前半限定カテゴリー 10：00～11：00 ビューティーヨガ Risa ★ 10：00～11：00 BASIC1 tae ★		9:00			
9:30	10：30～11：30 溶岩タイム			11：00～12：00 溶岩タイム		11：00～12：00 溶岩タイム		11：00～11：30 溶岩タイム		10：30～12：00 溶岩タイム				11:00			
10:00	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★			11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★		11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★		12：00～13：00 ★		12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★				11:30			
10:30				12：50～13：50 ストレッチングヨガ 睡外美 ★		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 BEET1 MASAYUKI ★		13：30～14：30 溶岩タイム				12:00			
11:00	11:00～12：20 溶岩タイム	13：50～15：00 溶岩タイム		13：30～14：15 溶岩タイム		14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★		13：45～14：45 ★★★		13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 涼華 ★★		11：00～12：30 溶岩タイム		11:30			
11:30				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		14：45～16：00 溶岩タイム		15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★		13：00～14：00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★		12:00			
12:00	12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★			15：30～16：30 BASIC1 JUN ★		15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★		14：45～16：00 溶岩タイム		15：15～16：15 ★		14：00～15：00 溶岩タイム		12:30			
12:30	13：00～14：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★		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		12：30～13：45 フリータイム		13:00			
13:00	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 涼華 ★★		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 ★		15：00～16：00 溶岩タイム		14：15～15：15 ADVANCE 祐子 ★★★		13:30			
13:30	14：15～16：00 フリータイム			18：00～20：00 溶岩タイム		18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★		※アロマ 18：00～19：00 リラックスヨガ mimi ★		16：00～17：30 溶岩タイム		15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★		14:00			
14:00				19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★		19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★		20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★		16：45～17：45 ★		16：30～17：30 溶岩タイム		14:30			
14:30	14：30～15：30 ワインやサフローヨガ YOU ★★★	15：10～17：30 フリータイム		ゆるHOT 20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★ 22：00 閉館		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★		18：00～19：00 リラックスヨガ mimi ★		16：00～17：30 溶岩タイム		※アロマ 15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★		15:00			
15:00	15：30～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 溶岩タイム				18：00～20：00 溶岩タイム		18：30～19：30 BASIC1 りさ ★		16：45～17：45 ★		16：30～17：30 溶岩タイム		15:30			
15:30	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳 涼華 ★★	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★				18：00～20：00 溶岩タイム		18：30～19：30 BASIC1 りさ ★		16：45～17：45 ★		16：30～17：30 溶岩タイム		16:00			
16:00	18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳 涼華 ★		※前半限定カテゴリー 19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★		17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★		16：45～17：45 ★		16：00～17：30 溶岩タイム		17：50～18：50 BASIC1 モモ ★		16:30			
16:30	19：30～20：30 ピギナーヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★		20：50～21：50 BASIC1 有希 ★		18：30～19：30 BASIC1 りさ ★		18：00～19：00 リラックスヨガ yoshiko ★★		16：00～17：30 溶岩タイム		19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★		17:00			
17:00	21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★	21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★		22：00 閉館		18：00～19：00 リラックスヨガ yoshiko ★		18：30～19：30 BASIC1 りさ ★		16：00～17：30 溶岩タイム		20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★		17:30			
17:30		22：30 閉館				20：00 閉館		20：00 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		18:00			
18:00										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 ★★★		18:30			
18:30										19：45～20：45 ボディメイクヨガ REIKO ★★		20：20～21：00 LOWER BODY1 りさ ★		19:00			
19:00										21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★				21:30			
19:30										22：30 閉館		22：30 閉館		22:00			
20:00														22:30			