CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9　11月1日（日）～11月15日（日）　スタジオスケジュール

11月1日（日）
7：30　開館

HOT
- 8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★
- 9：00～9：30 溶岩タイム
- 10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★
- 11：00～11：45 溶岩タイム
- 12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★
- 13：15～14：00 溶岩タイム
- 14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★
- 15：30～16：00 溶岩タイム
- 16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★
- ✽アロマ
- 18：00～19：00 リラックスヨガ mimi ★

PILATES
- 8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★
- 9：50～10：50 BASIC1 小川 ★
- 11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★
- 13：00～14：00 ON THE BEAT1 MASAYUKI ★
- 15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★
- 16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★

20：00　閉館

11月2日（月）
9：30　開館

HOT
- ※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 ★
- 11：00～12：30 溶岩タイム
- 13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺　千恵子 ★★
- 14：00～14：30 溶岩タイム
- 15：00～16：00 ストレッチングヨガ 渡辺　千恵子 ★
- 16：00～17：30 溶岩タイム
- 18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★
- ✽アロマ
- 19：45～20：30 やさしいフローヨガ yoshiko ★
- 21：00～22：00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山　仁志 ★★★

PILATES
- 10：00～11：00 フリータイム
- 11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★
- 13：30～14：30 BASIC1 iso ★
- 14：30～16：00 フリータイム
- ✽アロマ
- 16：50～17：30 STRTCH IKUMI ★
- 18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★
- 19：45～20：45 BASIC1 青柳　凛華 ★
- 21：00～22：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★

22：30　閉館

11月3日（火）文化の日
7：30　開館

HOT
- 8：00～9：00 ビューティヨガ harue ★
- 9：00～9：30 溶岩タイム
- 10：00～11：00 ピラティス 夏海　はるか ★★
- 11：00～12：00 溶岩タイム
- 12：30～13：30 ヴィンヤサフローアドバンスヨガ yayoi ★★★
- 13：30～14：00 溶岩タイム
- 14：30～15：30 スッキリ美脚ヨガ モモ ★
- 15：30～16：00 溶岩タイム
- ※プラネタリウム使用
- 16：30～17：30 星空リラックスヨガ 珠代 ★
- 18：00～19：00 太陽礼拝フローヨガ sumiyo ★★

PILATES
- 8：15～9：15 BASIC2 青柳　凛華 ★★
- 9：45～10：45 LOWER BODY1 青柳　凛華 ★
- 11：30～12：15 コアコントロールアドバンス 青柳　凛華 ★★★
- 13：00～14：00 YOGA&PILATES モモ ★
- 15：15～16：15 BASIC1 JUN ★
- 16：45～17：45 WEIST JUN ★★

20：00　閉館

11月4日（水）
9：30　開館

HOT
- ※前半限定カテゴリー
- 10：00～11：00 ビューティーヨガ Risa ★
- 11：00～12：30 溶岩タイム
- 13：00～14：00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★
- 14：00～15：00 溶岩タイム
- ✽アロマ
- 15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生　絵美 ★★
- 16：30～17：30 溶岩タイム
- 18：00～19：00 ピギナーヨガ Saya ★
- 19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★
- 21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★

PILATES
- 10：00～11：00 BASIC1 tae ★
- 11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★
- 12：30～13：45 フリータイム
- ※隔週カテゴリー
- 14：15～15：15 JUMP TO SHAPE 祐子 ★★★
- 17：50～18：50 BASIC1 モモ ★
- 19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★
- 20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★

22：30　閉館

11月5日（木）

休館日

11月6日（金）
9：30　開館

HOT
- ※前半限定カテゴリー
- 10：00～11：00 ピギナーヨガ Sawa ★
- 11：00～12：20 溶岩タイム
- 12：50～13：50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★
- 13：50～15：00 溶岩タイム
- 15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★
- 16：30～17：30 溶岩タイム
- ✽アロマ
- 18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★
- 19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★
- 21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★

PILATES
- 10：00～11：00 フリータイム
- 11：30～12：30 BODY MAKE 井田　英恵 ★★
- 14：10～15：10 WAIST コルディエ　裕美子 ★★
- 15：10～17：30 フリータイム
- ※前半限定カテゴリー
- 18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★
- 19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★
- 20：50～21：50 BASIC1 有希 ★

22：30　閉館

11月7日（土）
7：30　開館

HOT
- ※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
- 10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★
- 11：00～12：00 溶岩タイム
- 12：30～13：30 ボディコンディショニング 夏海　はるか ★★
- 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 ★
- 15：45～16：30 溶岩タイム
- 17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★
- 18：00～20：00 溶岩タイム
- ゆるHOT
- 20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★

PILATES
- ※代行担当
- 8：30～9：30 UPPER　BODY1 裕子 ★
- ※代行担当
- 9：50～10：50 BODY MAKE 裕子 ★★
- 10：50～12：30 フリータイム
- 13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★
- 15：30～16：30 BASIC1 JUN ★
- 17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★
- 18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★

22：00　閉館

11月8日（日）
7：30　開館

HOT
- 8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★
- 9：00～9：30 溶岩タイム
- 10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★
- 11：00～11：45 溶岩タイム
- 12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★
- 13：15～14：00 溶岩タイム
- 14：30～15：30 ピギナーヨガ 珠代 ★
- 15：30～16：00 溶岩タイム
- ※代行担当
- 16：30～17：30 デトックスヨガ CHISAKA ★★
- ※代行担当
- ✽アロマ
- 18：00～19：00 リラックスヨガ CHISAKA ★

PILATES
- 8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★
- 9：50～10：50 BASIC1 小川 ★
- 11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★
- 13：00～14：00 ON THE BEAT1 MASAYUKI★
- 15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★
- 16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★

20：00　閉館

11月9日（月）
9：30　開館

HOT
- ※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 ★
- 11：00～12：30 溶岩タイム
- 13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺　千恵子 ★★
- 14：00～14：30 溶岩タイム
- 15：00～16：00 ストレッチングヨガ 渡辺　千恵子 ★
- 16：00～17：30 溶岩タイム
- 18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★
- ✽アロマ
- 19：45～20：30 やさしいフローヨガ yoshiko ★
- 21：00～22：00 ヴィンヤサフローヨガ 丸山　仁志 ★★★

PILATES
- 10：00～11：00 フリータイム
- 11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★
- 13：30～14：30 BASIC1 iso ★
- 14：30～16：00 フリータイム
- ✽アロマ
- 16：50～17：30 STRTCH IKUMI ★
- 18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★
- 19：45～20：45 BASIC1 青柳　凛華 ★
- 21：00～22：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★

22：30　閉館

11月10日（火）
7：00　開館

HOT
- 7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★
- 8：15～9：00 溶岩タイム
- ※前半限定カテゴリー
- 9：30～10：30 ピラティス 夏海　はるか ★★
- 10：30～12：00 溶岩タイム
- 12：30～13：30 ビギナーヨガ 星野　ゆり ★
- 13：30～14：30 溶岩タイム
- 15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★
- 16：00～17：30 溶岩タイム
- 18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★
- 19：45～20：45 ボデメイクヨガ REIKO ★★
- 21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★

PILATES
- 7：30～10：30 フリータイム
- 11：00～12：00 BODY MAKE 青柳　凛華 ★★
- 13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳　凛華 ★★
- 16：30～17：30 BASIC1 りさ ★
- 18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★
- 20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★

22：30　閉館

11月11日(水)
9：30　開館

HOT
- ※前半限定カテゴリー
- 10：00～11：00 ビューティーヨガ Risa ★
- 11：00～12：30 溶岩タイム
- 13：00～14：00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★
- 14：00～15：00 溶岩タイム
- ✽アロマ
- 15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生　絵美 ★★
- 16：30～17：30 溶岩タイム
- 18：00～19：00 ビギナーヨガ Saya ★
- 19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★
- 21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★

PILATES
- 10：00～11：00 BASIC1 tae ★
- 11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★
- 12：30～13：45 フリータイム
- ※隔週カテゴリー
- 14：15～15：15 ADVANCE 祐子 ★★★
- 17：50～18：50 BASIC1 モモ ★
- 19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★
- 20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★

22：30　閉館

11月12日(木)
7：00　開館

HOT
- 7：30～8：30 ストレッチングヨガ ミヤコ ★
- 8：30～9：00 溶岩タイム
- 9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★
- 10：30～11：30 溶岩タイム
- 12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★
- 13：00～14：00 溶岩タイム
- 14：30～15：30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★
- 15：30～17：30 溶岩タイム
- 18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★
- 19：30～20：30 ピギナーヨガ 彩夏 ★
- 21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★

PILATES
- 7：30～10：00 フリータイム
- 10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★
- 13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★
- 14：15～16：00 フリータイム
- 16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳　凛華 ★★
- 18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳　凛華 ★
- 19：45～20：45 BODY MAKE 青柳　凛華 ★★

22：30　閉館

11月13日(金)
9：30　開館

HOT
- ※前半限定カテゴリー
- 10：00～11：00 ピギナーヨガ Sawa ★
- 11：00～12：20 溶岩タイム
- 12：50～13：50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★
- 13：50～15：00 溶岩タイム
- 15：30～16：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★
- 16：30～17：30 溶岩タイム
- ✽アロマ
- 18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★
- 19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★
- 21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★

PILATES
- 10：00～11：00 フリータイム
- 11：30～12：30 BODY MAKE 井田　英恵 ★★
- 14：10～15：10 WAIST コルディエ　裕美子 ★★
- 15：10～17：30 フリータイム
- ※前半限定カテゴリー
- 18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★
- 19：30～20：30 FULL BODY2 yoshie ★★
- 20：50～21：50 BASIC1 有希 ★

22：30　閉館

11月14日(土)
7：30　開館

HOT
- ※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
- 10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★
- 11：00～12：00 溶岩タイム
- 12：30～13：30 ボディコンディショニング 夏海　はるか ★★
- 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 ★
- 15：45～16：30 溶岩タイム
- 17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★
- 18：00～20：00 溶岩タイム
- ゆるHOT
- 20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★

PILATES
- 8：30～9：30 UPPER　BODY1 chii ★
- 9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★
- 10：50～12：30 フリータイム
- 13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★
- 15：30～16：30 BASIC1 JUN ★
- 17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★
- 18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★

22：00　閉館

11月15日（日）

休館日

【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)

《11月休館日のお知らせ》
5日（木）15日（日）
25日（水）30日（月）

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9 11月16日（月）～11月30日（月） スタジオスケジュール

11月16日（月）
9：30 開館

HOT	PILATES
※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
11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★
13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13：30～14：30 BASIC1 iso ★
14：00～14：30 溶岩タイム	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 ★	
16：00～17：30 溶岩タイム	16：50～17：50 アロマSTRTCH IKUMI ★
18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★
✽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 ★
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 ★★
22：30 閉館	

11月17日（火）
7：00 開館

HOT	PILATES
7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★	7：30～10：30 フリータイム
8：15～9：00 溶岩タイム	
※後半限定カテゴリー	
9：30～10：30 ビギナーピラティス 夏海 はるか ★	
10：30～12：00 溶岩タイム	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
12：30～13：30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	
13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★
15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	
16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 BASIC1 りさ ★
18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★
19：45～20：45 ボデメイクヨガ REIKO ★★	20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★
21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	
22：30 閉館	

11月18日（水）
9：30 開館

HOT	PILATES
※後半限定カテゴリー	
10：00～11：00 ストレッチングヨガ Risa ★	10：00～11：00 BASIC1 tae ★
11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★
13：00～14：00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★	12：30～13：45 フリータイム
14：00～15：00 溶岩タイム	※隔週カテゴリー
✽アロマ	14：15～15：15 JUMP TO SHAPE 祐子 ★★★
15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	
16：30～17：30 溶岩タイム	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★
18：00～19：00 ビギナーヨガ Saya ★	
19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★
21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★
22：30 閉館	

11月19日（木）
7：00 開館

HOT	PILATES
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
8：30～9：00 溶岩タイム	
9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★	
10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★
12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★	
13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★
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
15：30～17：30 溶岩タイム	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 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★
19：30～20：30 ビギナーヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★	
22：30 閉館	

11月20日（金）
9：30 開館

HOT	PILATES
※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
11：00～12：20 溶岩タイム	11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★
12：50～13：50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★	
13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★
15：30～16：30 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	
✽アロマ	
18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★
※後半限定カテゴリー	
19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	19：30～20：30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★
※レッスン休講	
21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	
22：30 閉館	

11月21日（土）
7：30 開館

HOT	PILATES
※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 ★
9：00～9：30 溶岩タイム	
10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★
11：00～12：00 溶岩タイム	10：50～12：30 フリータイム
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 ★★
13：30～14：15 溶岩タイム	
14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★	15：30～16：30 BASIC1 JUN ★
15：45～16：30 溶岩タイム	
17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★
18：00～20：00 溶岩タイム	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★
ゆるHOT	
20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	
22：00 閉館	

11月22日（日）
7：30 開館

HOT	PILATES
8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★
9：00～9：30 溶岩タイム	
10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9：50～10：50 BASIC1 小川 ★
11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★
12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	
13：15～14：00 溶岩タイム	13：00～14：00 ON THE BEET1 MASAYUKI ★
14：30～15：30 ビギナーヨガ 珠代 ★	
15：30～16：00 溶岩タイム	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★
※代行担当	
16：30～17：30 ベーシックヨガ モモ ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★
※代行担当	
✽アロマ	
18：00～19：00 リラックスヨガ モモ ★	
20：00 閉館	

11月23日（月）勤労感謝の日
7：30 開館

HOT	PILATES
8：00～9：00 ストレッチングヨガ YUCA ★	8：30～9：30 BASIC1 小川 ★
9：00～9：30	
10：00～11：00 ★★	9：50～10：50 FULL BODY2 小川 ★★
11：00～12：30	11：30～12：30 ADVANCE 祐子 ★★★
13：00～14：00 整えるパワーヨガ 渡辺 千恵子 ★★★	13：00～14：00 やさしい ウエストメイク iso ★
14：30～15：30 ごろ寝 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	15：00～16：00 脂肪燃焼 HIP&LEGS IKUMI ★★
15：30～16：00	
16：30～17：30 yoshiko リフレッシュヨガ ★★	16：30～17：30 バランスよく鍛える美ボディピラティス IKUMI ★
✽アロマ	
18：00～19：00 アロマ やさしいフローヨガ yoshiko ★	17：30～19：00 フリータイム
20：00 閉館	

11月24日（火）
7：00 開館

HOT	PILATES
7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★	7：30～10：30 フリータイム
8：15～9：00 溶岩タイム	
※後半限定カテゴリー	
9：30～10：30 ビギナーピラティス 夏海 はるか ★	
10：30～12：00 溶岩タイム	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
12：30～13：30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	
13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳 凛華 ★★
15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	
16：00～17：30 溶岩タイム	※月1レッスン 16：30～17：30 YOGA×PILATES りさ ★
18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★
19：45～20：45 ボデメイクヨガ REIKO ★★	20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★
21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	
22：30 閉館	

11月25日（水）

休館日

11月26日（木）
7：00 開館

HOT	PILATES
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
8：30～9：00 溶岩タイム	
9：30～10：30 デトックスヨガ ミヤコ ★★	
10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★
12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★	
13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★
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
15：30～17：30 溶岩タイム	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 ON THE BEAT1 青柳 凛華 ★
19：30～20：30 ビギナーヨガ 彩夏 ★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳 凛華 ★★
21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★	
22：30 閉館	

11月27日（金）
9：30 開館

HOT	PILATES
※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
11：00～12：20 溶岩タイム	11：30～12：30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★
12：50～13：50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★	
13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ 裕美子 ★★
15：30～16：30 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	
✽アロマ	
18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★	18：00～19：00 HIP&LEGS yoshie ★★
※後半限定カテゴリー	
19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	19：30～20：30 JUMP TO SHAPE yoshie ★★★
21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	20：50～21：50 BASIC1 有希 ★
22：30 閉館	

11月28日（土）
7：30 開館

HOT	PILATES
※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 ★
9：00～9：30 溶岩タイム	
10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★
11：00～12：00 溶岩タイム	10：50～12：30 フリータイム
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 ★★
13：30～14：15 溶岩タイム	
14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★	15：30～16：30 BASIC1 JUN ★
15：45～16：30 溶岩タイム	
17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★
18：00～20：00 溶岩タイム	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★
※代行担当	
ゆるHOT	
20：30～21：30 ベーシックヨガ モモ ★★	
22：00 閉館	

11月29日（日）
7：30 開館

HOT	PILATES
8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★
9：00～9：30 溶岩タイム	
10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9：50～10：50 BASIC1 小川 ★
11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★
※代行担当	
12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ yayoi ★★★	※代行担当 13：00～14：00 BASIC１ モモ ★
13：15～14：00 溶岩タイム	
14：30～15：30 ビギナーヨガ 珠代 ★	
15：30～16：00 溶岩タイム	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★
※代行担当	
16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★
✽アロマ	
18：00～19：00 リラックスヨガ mimi ★	
20：00 閉館	

11月30日（月）

休館日

【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)

《11月休館日のお知らせ》
5日（木）15日（日）
25日（水）30日（月）

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE
カルドGINZA9　12月1日（火）～12月15日（火）　スタジオスケジュール

12月1日（火）
7：00　開館

HOT	PILATES
7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★	7：30～10：30 フリータイム
8：15～9：00 溶岩タイム	
※前半限定カテゴリー	
9：30～10：30 ピラティス 夏海　はるか ★★	
10：30～12：00 溶岩タイム	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳　凛華 ★★
12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野　ゆり ★	
13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳　凛華 ★★
15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	
16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 BASIC1 りさ ★
18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★
19：45～20：45 ボデメイクヨガ REIKO ★★	20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★
21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	

22：30　閉館

12月2日（水）
9：30　開館

HOT	PILATES
※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 ★
11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★
	12：30～13：45 フリータイム
13：00～14：00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★	
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 ★★★
✽アロマ	
15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生　絵美 ★★	
16：30～17：30 溶岩タイム	
	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★
18：00～19：00 ビギナーヨガ Saya ★	
	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★
19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	
21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★

22：30　閉館

12月3日（木）
7：00　開館

HOT	PILATES
※担当者変更	
7：30～8：30 ビューティヨガ モモ ★	7：30～10：00 フリータイム
8：30～9：00 溶岩タイム	
※担当者変更	
9：30～10：30 ヨガ NON ★★	
10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★
12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★	
13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★
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
15：30～17：30 溶岩タイム	
18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳　凛華 ★★
19：30～20：30 ビギナーヨガ 彩夏 ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳　凛華 ★
21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳　凛華 ★★

22：30　閉館

12月4日（金）
9：30　開館

HOT	PILATES
※前半限定カテゴリー	
10：00～11：00 ビギナーヨガ Sawa ★	10：00～11：00 フリータイム
11：00～12：20 溶岩タイム	11：30～12：30 BODY MAKE 井田　英恵 ★★
12：50～13：50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★	
13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ　裕美子 ★★
15：30～16：30 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	
✽アロマ	※時間変更
18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★	18：15～19：15 HIP&LEGS ★★
※代行担当	※時間変更 ※前半限定カテゴリー
19：40～20：40 フローヨガ サチ ★★	19：45～20：45 FULL BODY2 ★★
※代行担当	
21：00～21：45 ストレッチングヨガ サチ ★	

22：30　閉館

12月5日（土）

HOT	PILATES
休館日	

12月6日（日）
7：30　開館

HOT	PILATES
8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★
9：00～9：30 溶岩タイム	
10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9：50～10：50 BASIC1 小川 ★
11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★
12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	
13：15～14：00 溶岩タイム	13：00～14：00 ON THE BEAT1 ★
14：30～15：30 ビギナーヨガ 珠代 ★	
15：30～16：00 溶岩タイム	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★
16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★
✽アロマ	
18：00～19：00 リラックスヨガ mimi ★	

20：00　閉館

12月7日（月）
9：30　開館

HOT	PILATES
※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
11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★
13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺　千恵子 ★★	
14：00～14：30 溶岩タイム	13：30～14：30 BASIC1 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
16：00～17：30 溶岩タイム	✽アロマ 16：50～17：30 STRTCH IKUMI ★
18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★
✽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 ★
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 ★★

22：30　閉館

12月8日（火）
7：00　開館

HOT	PILATES
7：30～8：15 リフレッシュヨガ chie ★★	7：30～10：30 フリータイム
8：15～9：00 溶岩タイム	
※前半限定カテゴリー	
9：30～10：30 ピラティス 夏海　はるか ★★	
10：30～12：00 溶岩タイム	11：00～12：00 BODY MAKE 青柳　凛華 ★★
12：30～13：30 ピギナーヨガ 星野　ゆり ★	
13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：45 HIP&LEGS 青柳　凛華 ★★
15：00～16：00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	
16：00～17：30 溶岩タイム	16：30～17：30 BASIC1 りさ ★
18：15～19：15 ベーシックヨガ モモ ★★	18：30～19：30 FULL BODY2 りさ ★★
19：45～20：45 ボデメイクヨガ REIKO ★★	20：00～21：00 LOWER BODY1 りさ ★
21：15～22：00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	

22：30　閉館

12月9日（水）
9：30　開館

HOT	PILATES
※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 ★
11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 BASIC2 TOMOKO ★★
	12：30～13：45 フリータイム
13：00～14：00 ボディメイクヨガ 珠代 ★★	
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 ★★★
✽アロマ	
15：30～16：30 ベーシックヨガ 麻生　絵美 ★★	
16：30～17：30 溶岩タイム	
	17：50～18：50 BASIC1 モモ ★
18：00～19：00 ビギナーヨガ Saya ★	
	19：20～20：20 ADVANCE aco ★★★
19：30～20：30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	
21：00～22：00 リラックスヨガ yoshiko ★	20：50～21：50 BODY MAKE aco ★★

22：30　閉館

12月10日（木）
7：00　開館

HOT	PILATES
※担当者変更	
7：30～8：30 ビューティヨガ モモ ★	7：30～10：00 フリータイム
8：30～9：00 溶岩タイム	
※担当者変更	
9：30～10：30 ヨガ NON ★★	
10：30～11：30 溶岩タイム	10：30～11：30 BASIC2 モモ ★★
12：00～13：00 リラックスヨガ モモ ★	
13：00～14：00 溶岩タイム	13：15～14：15 BASIC1 Sawa ★
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
15：30～17：30 溶岩タイム	
18：00～19：00 リラックスヨガ emiko ★	16：30～17：30 LOWER BODY2 青柳　凛華 ★★
19：30～20：30 ビギナーヨガ 彩夏 ★	18：15～19：15 ON THE BEAT1 青柳　凛華 ★
21：00～22：00 デトックスヨガ 彩夏 ★★	19：45～20：45 BODY MAKE 青柳　凛華 ★★

22：30　閉館

12月11日(金)
9：30　開館

HOT	PILATES
※前半限定カテゴリー	
10：00～11：00 ビギナーヨガ Sawa ★	10：00～11：00 フリータイム
11：00～12：20 溶岩タイム	11：30～12：30 BODY MAKE 井田　英恵 ★★
12：50～13：50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★	
13：50～15：00 溶岩タイム	14：10～15：10 WAIST コルディエ　裕美子 ★★
15：30～16：30 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	
✽アロマ	※時間変更
18：15～19：15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★★	18：15～19：15 HIP&LEGS ★★
	※時間変更 ※前半限定カテゴリー
19：40～20：40 フローヨガ Shunsuke ★★	19：45～20：45 FULL BODY2 ★★
21：00～21：45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	

22：30　閉館

12月12日(土)
7：30　開館

HOT	PILATES
※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 ★	8：30～9：30 UPPER　BODY1 chii ★
9：00～9：30 溶岩タイム	
10：00～11：00 ベーシックヨガ yayoi ★★	9：50～10：50 BODY MAKE chii ★★
11：00～12：00 溶岩タイム	10：50～12：30 フリータイム
12：30～13：30 ボディコンディショニング 夏海　はるか ★★	
13：30～14：15 溶岩タイム	13：00～14：00 ON THE BEET2 NON ★★
14：45～15：45 やさしいデトックスヨガ NON ★	
15：45～16：30 溶岩タイム	15：30～16：30 BASIC1 JUN ★
17：00～18：00 パワーヨガ mayuko ★★★	17：00～18：00 BODY MAKE JUN ★★
18：00～20：00 溶岩タイム	18：30～19：30 BASIC2 小川 ★★
ゆるHOT	
20：30～21：30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	

22：00　閉館

12月13日(日)
7：30　開館

HOT	PILATES
8：00～9：00 モーニングフローヨガ Sawa ★★	8：30～9：30 BODY MAKE 小川 ★★
9：00～9：30 溶岩タイム	
10：00～11：00 ストレッチングヨガ Sawa ★	9：50～10：50 BASIC1 小川 ★
11：00～11：45 溶岩タイム	11：15～12：00 FULL BODY3 小川 ★★★
12：15～13：15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★	
13：15～14：00 溶岩タイム	13：00～14：00 ON THE BEAT1 MASAYUKI★
14：30～15：30 ビギナーヨガ 珠代 ★	
15：30～16：00 溶岩タイム	15：15～16：15 HIP&LEGS iso ★★
16：30～17：30 デトックスヨガ mimi ★★	16：45～17：45 UPPER BODY1 iso ★
✽アロマ	
18：00～19：00 リラックスヨガ mimi ★	

20：00　閉館

12月14日(月)
9：30　開館

HOT	PILATES
※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
11：00～12：30 溶岩タイム	11：30～12：30 FULL BODY2 小川 ★★
13：00～14：00 デトックスヨガ 渡辺　千恵子 ★★	
14：00～14：30 溶岩タイム	13：30～14：30 BASIC1 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
16：00～17：30 溶岩タイム	✽アロマ 16：50～17：30 STRTCH IKUMI ★
18：15～19：15 リフレッシュヨガ yoshiko ★★	18：15～19：15 BASIC2 IKUMI ★★
✽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 ★
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 ★★

22：30　閉館

12月15日（火）

HOT	PILATES
休館日	

【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)

《12月休館日のお知らせ》
5日（土）15日（火）25日（金）
29日(火)　30日(水)　31日（木）