

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルドグラン新横浜 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30	9:30～10:15 アロマストレッチヨガ satsuki ★	9:30～10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30～10:15 ビューティーヨガ TOMOKO ★	9:30～10:30 ヴィンヤサフローヨガ Noriko ★★★	9:30～10:30 やさしいデトックスヨガ sachi ★	9:30～10:30 やさしいフローヨガ hitomi ★	9:30～10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★	9:30
10:00	10:15～10:25		10:15～10:25					10:00
10:30		10:30～10:40		10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30
11:00	10:45～11:45 肩こり・腰痛改善ヨガ satsuki ★★		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★			11:00～11:45 骨盤 コンディショニングヨガ hitomi ★★	11:00～11:45 ビギナーヨガ リシン ★	11:00
11:30		11:15～12:00 リラックスヨガ Miki ★	11:45～11:55	11:15～12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:45～11:55	11:45～12:10	11:30
12:00	アロマ溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 12:00～13:00		12:00～12:15	溶岩タイム 12:15～13:00			12:00
12:30			12:30～13:30 ベーシックヨガ Riho ★★	※オリジナルアロマ		12:15～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★	12:30
13:00				12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★		アロマ溶岩タイム 13:00～13:10		13:00
13:30	13:30～14:30 ボディコンディショニ ングヨガ tomoyo ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ 築地 サヤカ ★	13:30～13:40		13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～13:40	13:30
14:00			14:00～14:45 リラックスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00			14:00～15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★★	14:00
14:30	14:30～14:40	14:30～14:40	14:45～14:55		14:30～14:40			14:30
15:00	15:00～15:45 やさしいデトックスヨガ tomoyo ★	15:00～16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★	15:15～16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★	15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★	15:00～15:45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30～16:00 ※時間変更	15:00～15:10	15:00
15:30							15:30～16:15 ビューティーヨガ tomoyo ★	15:30
16:00	溶岩タイム 15:45～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	アロマ溶岩タイム 16:15～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30	アロマ溶岩タイム 15:45～17:30		16:15～16:25	16:00
16:30						16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★	16:30
17:00								17:00
17:30						17:30～17:40	17:45～17:55	17:30
18:00			カテゴリ・担当者変更					18:00
18:30	18:15～19:15 リラックスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:15～19:15 調整中 ★★	18:15～19:15 ベーシックヨガ maya ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★	18:15～19:00 アロマリラックスヨガ 佐々木 茜 ★	18:30
19:00	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10	19:00～19:10	19:00
19:30								19:30
20:00	19:45～20:45 パワーヨガ Kumi ★★★	19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラックスヨガ mayu ★	19:45～20:30 ビギナーピラティス maya ★	19:45～20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	20:45～20:55	20:45～20:55	アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40	《1月休館日のお知らせ》 1日(木)～4日(日) 16日(金)26日(月) 31日(土)		20:30
21:00				カテゴリ・担当者変更				21:00
21:30	21:15～22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	21:15～22:00 ビューティーヨガ 星野 ゆり ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 骨盤 コンディショニングヨガ YO-KO ★★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:30
22:00								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

※全てのレッスンは定員45名です。整理券を取らずにレッスンに参加することはできません。

※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。【取り忘れ】にご注意ください。

※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。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※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。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

