

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 ピューティーヨガ TOMOKO ★ | 9:30~10:30 ヴァインヤサフローヨガ 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 ★ |
| 10:00 | 10:15~10:25 | | 10:15~10:25 | | | |
| 10:30 | | 10:30~10:40 | | 10:30~10:40 | | 10:30~10:40 |
| 11:00 | 10:45~11:45 肩こり・腰痛改善ヨガ satsuki ★★ | | 10:45~11:45 月ヨガ TOMOKO ★★ | | 11:15~12:00 陰ヨガ Noriko ★ | 11:00~11:45 骨盤 コンディショニングヨガ hitomi ★★ |
| 11:30 | | 11:15~12:00 リラックスヨガ Miki ★ | 11:45~11:55 | | 12:00~12:15 | 11:45~11:55 |
| 12:00 | アロマ溶岩タイム 11:45~13:00 | 溶岩タイム 12:00~13:00 | | 12:30~13:30 ベーシックヨガ Riho ★★ | 12:15~13:00 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★ | 12:15~13:00 アロマ溶岩タイム 13:00~13:10 |
| 12:30 | | | | 13:30~13:40 アロマ溶岩タイム 13:45~15:00 | | |
| 13:00 | | | | 14:00~14:45 リラックスヨガ Kumi ★ | 13:30~14:30 アロマリラッセヨガ miwa ★★ | 13:30~14:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★ |
| 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 ★ | 14:45~14:55 | | 15:00~15:45 ピューティーヨガ miwa ★ | 14:00~15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★★ |
| 14:00 | | 14:30~14:40 | | | 15:30~16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★ | 15:00~15:10 |
| 14:30 | 14:30~14:40 | 14:30~14:40 | | | | 15:30~16:15 ピューティーヨガ tomoyo ★ |
| 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 ★★ | | | | 16:15~16:25 |
| 15:30 | | 15:15~16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★ | | | | |
| 16:00 | 溶岩タイム 15:45~17:30 | 溶岩タイム 16:00~17:30 | | | | |
| 16:30 | | | アロマ溶岩タイム 16:15~17:30 | | アロマ溶岩タイム 15:45~17:30 | |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 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 ヴァインヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★ | 18:00~19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★ |
| 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 |
| 19:30 | | | | | | |
| 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 ヒギナーピラティス 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 |
| 20:30 | 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 | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | 21:15~22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★ | 21:15~22:00 ピューティーヨガ 星野 ゆり ★ | 21:00~22:00 ベーシックヨガ mayu ★★ | 21:00~22:00 ヴァインヤサフローヨガ YO-KO ★★ | 21:00~22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★ | 21:00~21:30 |
| 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 |

《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)

※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。

