

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜 2月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30	※担当者変更							9:30
10:00	9：30～10：15 アロマストレッチングヨガ Shige ★	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 ★★	10:00
10:30	10：15～10：25		10：15～10：25					10:30
11:00	※カテゴリ・担当者変更	10：30～10：40		10：30～10：40	10：30～10：40	10：30～10：40	10：30～10：40	11:00
11:30	10：45～11：45 フローヨガ Shige ★★		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 ★	11:30
12:00		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	12:00
12:30	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			12:30
13:00			12：30～13：30 ベーシックヨガ Riho ★★	※オリジナルアロマ 12：45～13：45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★		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 ★★	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 ★★			15：00～15：45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14：30～16：00	15：00～15：10	15:00
15:30			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 ★			15：30～16：15 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						17：30～17：40	17：45～17：55	17:00
17:30								17:30
18:00			カテゴリ・担当者変更			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 ★	18:00
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 ★★★			18:30
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	《2月休館日のお知らせ》 6日（金）16日（月） 28日（土） ※2月26日（木）は営業日		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 調整中 ★★	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。