

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜 4月1日(水)～4月15日(水) スタジオスケジュール

3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
9:00			※強度変更													
9:30		9:30～10:15 アロマストレッチヨガ Shige ★	9:30～10:15 ピュウティークヨガ TOMOKO ★	9:30～10:30 フローヨガ Noriko ★★	9:30～10:30 やさしいフローヨガ sachi ★	9:30～10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★		9:30～10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30～10:15 ピュウティークヨガ TOMOKO ★	9:30～10:30 ヴィンヤサフローヨガ Noriko ★★★	9:30～10:30 やさしいフローヨガ 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 ★★	9:30～10:15 アロマストレッチヨガ Shige ★	9:30～10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30～10:15 ピュウティークヨガ TOMOKO ★
10:00		10:15～10:25	10:15～10:25						10:15～10:25					10:15～10:25		10:15～10:25
10:30			10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40		10:30～10:40					10:30～10:40		10:30～10:40	
11:00		10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★						10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★					11:00～11:45 骨盤 ピギナーヨガ リシン ★	10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★
11:30			11:15～12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:15～12:15 コンディショニングヨガ hitomi ★★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★		11:15～12:00 リラクセスヨガ Miki ★	11:15～12:15 ピラティス Noriko ★	11:15～12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:00～11:45 骨盤 コンディショニングヨガ hitomi ★★	11:00～11:45 骨盤 ピギナーヨガ リシン ★	11:15～12:00 リラクセスヨガ Miki ★	11:15～12:00 リラクセスヨガ Miki ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★
12:00			12:00～12:15						12:00～12:15	12:00～12:15		11:45～11:55	11:45～12:10			11:45～11:55
12:30			※オリジナルアロマ	溶岩タイム 12:15～13:00	溶岩タイム 12:15～13:00	12:15～13:00 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★		溶岩タイム 12:00～13:00	12:30～13:30 ベーシックヨガ TAEKO ★★	※オリジナルアロマ	溶岩タイム 12:15～13:00	12:15～13:00 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★	12:30～13:30 ベーシックヨガ TOMOKO ★★	12:30～13:30 ベーシックヨガ TAEKO ★★	溶岩タイム 12:00～13:00	12:30～13:30 ベーシックヨガ TAEKO ★★
13:00		12:30～13:30 ベーシックヨガ TAEKO ★★	12:45～13:45 アロマ KaQila ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★			12:45～13:45 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★			12:45～13:45 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★	12:45～13:45 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★		12:45～13:45 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★	12:45～13:45 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★			12:45～13:45 アロマ ストレッチヨガ 伊東 尚美 ★
13:30		13:30～13:40							13:30～13:40	13:30～13:40			13:30～13:40	13:30～13:40		13:30～13:40
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 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★		13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ 伊東 尚美 ★★
14:00		14:00～14:45 リラクセスヨガ Kumi ★		14:30～14:40	14:30～14:40	14:00～15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★★		14:30～14:40	14:00～14:45 リラクセスヨガ Kumi ★	14:00～14:45 リラクセスヨガ Kumi ★			14:00～15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★★	14:00～15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★★	14:00～14:45 リラクセスヨガ Kumi ★	14:00～14:45 リラクセスヨガ Kumi ★
14:30		14:45～14:55							14:45～14:55	14:45～14:55			14:45～14:55	14:45～14:55	14:45～14:55	14:45～14:55
15:00		※強度変更							※強度変更							
15:00		15:00～15:45 やさしいデトックスヨガ tomoyo ★	15:15～16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★	15:00～15:45 ピュウティークヨガ miwa ★	15:00～15:45 ピュウティークヨガ miwa ★	15:00～15:10 溶岩タイム 14:30～16:00		15:00～16:00 コアトレヨガ 薬地 サヤカ ★★	15:15～16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★	15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★	15:00～15:45 ピュウティークヨガ miwa ★	14:30～16:00 溶岩タイム	15:00～15:10 溶岩タイム	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 薬地 サヤカ ★★	15:15～16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★
15:30			15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★							15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★						15:15～16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★
16:00																
16:30		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	アロマ溶岩タイム 15:45～17:30	16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★		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	16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	溶岩タイム 15:45～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	アロマ溶岩タイム 16:15～17:30
17:00						16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★			16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★	16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★			16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★	16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★		16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★
17:30						17:30～17:40			17:30～17:40	17:30～17:40			17:30～17:40		17:30～17:40	
18:00						17:45～17:55			17:45～17:55	17:45～17:55			17:45～17:55		17:45～17:55	
18:30		18:15～19:15 リラクセスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 デトックスヨガ ひなこ ★★	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 ★★		18:15～19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:15～19:15 デトックスヨガ ひなこ ★★	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 アロマリラクセスヨガ 佐々木 茜 ★	18:15～19:15 リラクセスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:15～19:15 デトックスヨガ ひなこ ★★
19:00		19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10		19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10	19:00～19:10	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25
19:30			※内容変更						※内容変更							
20:00		19:45～20:30 アロマリラクセスヨガ mayu ★	19:45～20:30 機能改善ストレッチ YO-KO ★	19:45～20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	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		19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラクセスヨガ mayu ★	19:45～20:30 機能改善ストレッチ YO-KO ★	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	19:45～20:45 ベーシックヨガ Kumi ★★★	19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラクセスヨガ mayu ★
20:30		アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40			20:45～20:55	アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40			20:45～20:55	20:45～20:55	アロマ溶岩タイム 20:30～20:40
21:00			※内容変更						※内容変更							
21:00		21:00～22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 骨盤 シェイピング YO-KO ★★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:15～22:00 ピュウティークヨガ 星野 ゆり ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 骨盤 シェイピング YO-KO ★★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:15～22:00 ピュウティークヨガ 星野 ゆり ★★	21:15～22:00 ピュウティークヨガ 星野 ゆり ★★	21:00～22:00 ベーシックヨガ mayu ★★
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 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

休館日

- ※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費・清掃の関係で10分～15分前となっております。
- ※レッスンの開始後の途中入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入室はご遠慮ください。
- ※スタジオ内のパスタール、フェイスアール、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。スタジオは自由に入出可能です。
- ※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ワシでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

《4月休館日のお知らせ》
 6日(月) 16日(木)
 26日(日) 30日(木)

当スタジオでは、皆さまによりレッスンを楽しんでいただけるよう、2026年4月分より、レッスンスケジュールを「半月(前半・後半)」ごとに更新する新運用を開始させていただきます。これまで固定であったスケジュールが、半月ごとに更新されることで、よりバリエーション豊かなプログラムのご提供が可能となります。週によって、レッスンの種類や強度(★の数)が変化します。これまで受けたことのないクラスに触れる機会が増え、「受けてみたかったレッスン」や「自分にぴったりの新しいお気に入り」に出会えるチャンスが広がります。

※4月後半スケジュール公開は、3月中旬を予定しております。