CALDO　GRAN SHINYOKOHAMA　STUDIO　TIMETABLE
カルドグラン新横浜　5月１日（金）～5月15日（金）　スタジオスケジュール

5月1日（金）　金

- 9：30～10：30　やさしいデトックスヨガ　sachi　★
- 10：30～10：40
- 11：15～12：15　ピラティス　漆原　愛　★★
- 溶岩タイム　12：15～13：00
- 13：30～14：30　アロマリフレッシュヨガ　miwa　★★
- 14：30～14：40
- 15：00～15：45　ビューティーヨガ　miwa　★
- アロマ溶岩タイム　15：45～17：30
- 18：15～19：15　ヴィンヤサフローヨガ　相田　千也子　★★★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：30　骨盤コンディショニングヨガ　相田　千也子　★★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00　やさしいフローヨガ　佐々木　茜　★
- 22：30　閉館

5月2日（土）　土

- 9：30～10：30　やさしいフローヨガ　hitomi　★
- 10：30～10：40
- 11：00～11：45　骨盤コンディショニングヨガ　hitomi　★★
- 11：45～11：55
- 12：15～13：00　アロマストレッチングヨガ　伊東　尚美　★
- アロマ溶岩タイム　13：00～13：10
- 13：30～14：30　デトックスヨガ　伊東　尚美　★★
- 溶岩タイム　14：30～16：00
- 16：30～17：30　ヒーリングヨガ　EIKA　★
- 17：30～17：40
- 18：00～19：00　リフレッシュヨガ　EIKA　★★
- 19：00～19：10
- 20：00　閉館

5月3日（日）　日

- 9：30～10：30　ウーマンライフヨガ　リシン　★★
- 10：30～10：40
- 11：00～11：45　ビギナーヨガ　リシン　★
- 11：45～12：10
- 12：30～13：30　フローヨガ　TOMOKO　★★
- 13：30～13：40
- ※担当者変更
- 14：00～15：00　シェイプアップヨガ　TOMOKO　★★★
- 溶岩タイム　15：00～16：30
- 16：45～17：45　ベーシックヨガ　佐々木　茜　★★
- 17：45～17：55
- 18：15～19：00　アロマリラックスヨガ　佐々木　茜　★
- 19：00～19：10
- 20：00　閉館

5月4日（月）　月・祝

- 9：30～10：15　アロマストレッチングヨガ　Shige　★
- 10：15～10：25
- 10：45～11：45　balance flow yoga　Shige　★★
- アロマ溶岩タイム　11：45～13：00
- 13：30～14：30　デトックスヨガ　ひなこ　★★
- 14：30～14：40
- 15：00～15：45　アロマビューティーヨガ　AKI　★
- 15：45～15：55
- 16：30～17：30　ヨガニードラ　Kumi　★
- 17：30～17：40
- 18：00～19：00　パワーヨガ　Kumi　★★★
- 19：00～19：10
- 20：00　閉館

5月5日（火）　火・祝

- 9：30～10：30　パワーヨガ　Miki　★★★
- 10：30～10：40
- 11：15～12：00　リラックスヨガ　Miki　★
- 溶岩タイム　12：00～13：00
- 13：30～14：30　ビギナーヨガ　築地　サヤカ　★
- 14：30～14：40
- 15：00～16：00　基本のハタヨガ　築地　サヤカ　★★
- 16：00～16：10
- 16：30～17：30　デトックスヨガ　TSUBAKI　★★
- 17：30～17：40
- 18：00～19：00　ヒーリングヨガ　TSUBAKI　★
- 19：00～19：10
- 20：00　閉館

5月6日（水）　水・祝

休館日

5月7日（木）　木

※強度変更

- 9：30～10：30　フローヨガ　Noriko　★★
- 10：30～10：40
- 11：15～12：00　陰ヨガ　Noriko　★
- 12：00～12：15
- ※オリジナルアロマ
- 12：45～13：45　アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～　UTAKO　★★
- アロマ溶岩タイム　13：45～15：00
- 15：30～16：30　やさしいフローヨガ　伊東　尚美　★
- 溶岩タイム　16：30～17：30
- 18：15～19：15　ベーシックヨガ　maya　★★
- 19：15～19：25
- ※内容変更
- 19：45～20：30　やさしいフローヨガ　EIKA　★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00　フローヨガ　EIKA　★★
- 22：30　閉館

5月8日（金）　金

- 9：30～10：30　やさしいデトックスヨガ　sachi　★
- 10：30～10：40
- 11：15～12：15　ピラティス　漆原　愛　★★
- 溶岩タイム　12：15～13：00
- 13：30～14：30　アロマリフレッシュヨガ　miwa　★★
- 14：30～14：40
- 15：00～15：45　ビューティーヨガ　miwa　★
- アロマ溶岩タイム　15：45～17：30
- 18：15～19：15　ヴィンヤサフローヨガ　相田　千也子　★★★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：30　骨盤コンディショニングヨガ　相田　千也子　★★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00　やさしいフローヨガ　佐々木　茜　★
- 22：30　閉館

5月9日（土）　土

- 9：30～10：30　やさしいフローヨガ　hitomi　★
- 10：30～10：40
- 11：00～11：45　骨盤コンディショニングヨガ　hitomi　★★
- 11：45～11：55
- 12：15～13：00　アロマストレッチングヨガ　伊東　尚美　★
- アロマ溶岩タイム　13：00～13：10
- 13：30～14：30　デトックスヨガ　伊東　尚美　★★
- 溶岩タイム　14：30～16：00
- 16：30～17：30　ヒーリングヨガ　EIKA　★
- 17：30～17：40
- 18：00～19：00　リフレッシュヨガ　EIKA　★★
- 19：00～19：10
- 20：00　閉館

5月10日（日）　日

- 9：30～10：30　ウーマンライフヨガ　リシン　★★
- 10：30～10：40
- 11：00～11：45　ビギナーヨガ　リシン　★
- 11：45～12：10
- 12：30～13：30　フローヨガ　TOMOKO　★★
- 13：30～13：40
- ※担当者変更
- 14：00～15：00　シェイプアップヨガ　hitomi　★★★
- 15：00～15：10
- ※担当者変更
- 15：30～16：15　ビューティーヨガ　hitomi　★
- 16：15～16：25
- ※内容変更
- 16：45～17：45　デトックスヨガ　YUCA　★★
- 17：45～17：55
- ※内容変更
- 18：15～19：00　リラックスヨガ　YUCA　★
- 19：00～19：10
- 20：00　閉館

5月11日（月）　月

- 9：30～10：15　アロマストレッチングヨガ　Shige　★
- 10：15～10：25
- 10：45～11：45　フローヨガ　Shige　★★
- アロマ溶岩タイム　11：45～13：00
- ※担当者変更
- 13：30～14：30　肩こり・腰痛改善ヨガ　佐々木　茜　★★
- 14：30～14：40
- ※担当者変更
- 15：00～15：45　やさしいデトックスヨガ　佐々木　茜　★
- 溶岩タイム　15：45～17：30
- 18：15～19：15　リラックスヨガ　YO-KO　★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：45　パワーヨガ　Kumi　★★★
- 20：45～20：55
- 21：15～22：00　ウーマンライフヨガ　Kumi　★★
- 22：30　閉館

5月12日（火）　火

- 9：30～10：30　パワーヨガ　Miki　★★★
- 10：30～10：40
- 11：15～12：00　リラックスヨガ　Miki　★
- 溶岩タイム　12：00～13：00
- 13：30～14：30　ビギナーヨガ　築地　サヤカ　★
- 14：30～14：40
- 15：00～16：00　コアトレヨガ　築地　サヤカ　★★
- 溶岩タイム　16：00～17：30
- 18：15～19：15　ヒーリングヨガ　TSUBAKI　★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：45　ベーシックヨガ　星野　ゆり　★★
- 20：45～20：55
- 21：15～22：00　ビューティーヨガ　星野　ゆり　★
- 22：30　閉館

5月13日（水）　水

- 9：30～10：15　ビューティーヨガ　TOMOKO　★
- 10：15～10：25
- 10：45～11：45　月ヨガ　TOMOKO　★★
- 11：45～11：55
- 12：30～13：30　ベーシックヨガ　TAEKO　★★
- 13：30～13：40
- 14：00～14：45　リラックスヨガ　Kumi　★
- 14：45～14：55
- ※強度変更
- 15：15～16：15　ボディメイクヨガ　Kumi　★★
- アロマ溶岩タイム　16：15～17：30
- 18：15～19：15　デトックスヨガ　ひなこ　★★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：30　アロマリラックスヨガ　mayu　★
- アロマ溶岩タイム　20：30～20：40
- 21：00～22：00　ベーシックヨガ　mayu　★★
- 22：30　閉館

5月14日（木）　木

- 9：30～10：30　ヴィンヤサフローヨガ　Noriko　★★★
- 10：30～10：40
- 11：15～12：00　陰ヨガ　Noriko　★
- 12：00～12：15
- ※オリジナルアロマ
- 12：45～13：45　アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～　UTAKO　★★
- アロマ溶岩タイム　13：45～15：00
- 15：30～16：30　やさしいフローヨガ　伊東　尚美　★
- 溶岩タイム　16：30～17：30
- 18：15～19：15　ベーシックヨガ　maya　★★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：30　ストレッチングヨガ　hiro　★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00　フローヨガ　hiro　★★
- 22：30　閉館

5月15日（金）　金

- 9：30～10：30　やさしいデトックスヨガ　sachi　★
- 10：30～10：40
- 11：15～12：15　ピラティス　漆原　愛　★★
- 溶岩タイム　12：15～13：00
- 13：30～14：30　アロマリフレッシュヨガ　miwa　★★
- 14：30～14：40
- 15：00～15：45　ビューティーヨガ　miwa　★
- アロマ溶岩タイム　15：45～17：30
- 18：15～19：15　ヴィンヤサフローヨガ　相田　千也子　★★★
- 19：15～19：25
- 19：45～20：30　骨盤コンディショニングヨガ　相田　千也子　★★
- 20：30～20：40
- 21：00～22：00　やさしいフローヨガ　佐々木　茜　★
- 22：30　閉館

※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。

《５月休館日のお知らせ》
6日（水）16日（土）
26日（火）31日（日）

昭和の日					憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	
4月28日（月）	4月29日（水）	4月30日（木）	5月1日（金）	5月2日（土）	5月3日（日）	5月4日（月）	5月5日（火）	5月6日（水）	5月7日（木）
通常 9:00～22:30	祝日営業 09:00～20:00	休館日	通常 9:00～22:30	通常 9:00～20:00	祝日営業 09:00～20:00	祝日営業 09:00～20:00	祝日営業 09:00～20:00	休館日	通常 9:00～22:30

※GWスケジュールに関しては、別紙にて掲示を予定しております。