

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
 カルドグラン新横浜 5月16日(土)～5月31日(日) スタジオスケジュール

5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)			
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
休館日	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 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 ★★	9:30~10:15 アロマストレッチングヨガ Shige ★		9:30~10:15 ビューティーヨガ TOMOKO ★	9:30~10:30 ヴィンヤサフロアヨガ 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 ★	休館日			
	10:30~10:40	10:15~10:25	10:30~10:40	10:15~10:25	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:15~10:25		10:15~10:25	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40				
	11:00~11:45 ピギナーヨガ リシン ★	10:45~11:45 フローヨガ Shige ★★	11:15~12:00 リラクソヨガ Miki ★	10:45~11:45 月ヨガ TOMOKO ★★	11:15~12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15~12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	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 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 ★★	11:15~12:00 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 ★★	特別イベント FIGHT & FLOW 10:00~10:45 格闘技×筋トレ(常温) 11:00~11:45 FLOW YOGA (HOT) 11:00~11:45 格闘技×筋トレ(常温) 12:00~12:45 FLOW YOGA (HOT) 涼華(常温)/彩夏(HOT) ※予約制・有料クラス	
	11:45~12:10	アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00	12:00~13:00	11:45~11:55	12:00~12:15	12:15~13:00 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★	11:45~11:55	11:45~12:10	アロマ溶岩タイム 11:45~13:00		11:45~11:55	12:00~12:15	12:15~13:00 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★		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 ★★	12:30~13:30 フローヨガ TOMOKO ★★	13:30~14:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ 佐々木 茜 ★★	13:30~14:30 ピギナーヨガ 築地 サヤカ ★	13:30~13:40	12:45~13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	12:30~13:30 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★	13:30~14:30 テトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	12:30~13:30 フローヨガ Mari ★★	13:30~14:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ 佐々木 茜 ★★		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 ★★	13:30~14:30 アロマ溶岩タイム 13:45~15:00		13:30~14:30 アロマ溶岩タイム 13:45~15:00		13:30~14:30 テトックスヨガ 伊東 尚美 ★★
	13:30~13:40	14:00~15:00 シェイプアップヨガ hitomi ★★★	14:30~14:40	14:00~14:45 リラクソヨガ Kumi ★	14:45~14:55	アロマ溶岩タイム 13:45~15:00	14:30~14:40	14:00~15:00 シェイプアップヨガ Ayumi ★★★	13:30~13:40	14:00~15:00 シェイプアップヨガ hitomi ★★★		14:00~14:45 リラクソヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45~15:00	14:30~14:40		14:00~14:45 リラクソヨガ Kumi ★		14:30~14:40
	15:00~15:10	15:00~15:10	15:00~15:45 やさしいデトックスヨガ 佐々木 茜 ★	15:00~16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★	※強度変更	15:00~15:45 ビューティーヨガ miwa ★	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	15:00~15:45 やさしいデトックスヨガ 佐々木 茜 ★		15:15~16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★	15:00~15:45 ビューティーヨガ miwa ★	15:00~15:45 ビューティーヨガ miwa ★		溶岩タイム 14:30~16:00		15:00~15:45 ビューティーヨガ miwa ★
	15:30~16:15 ビューティーヨガ hitomi ★	16:15~16:25	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	16:30~17:30 ヒーリングヨガ Tomomi ★	16:45~17:45 デトックスヨガ YUCA ★★	16:15~16:25	溶岩タイム 15:45~17:30	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 ★		16:30~17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★
	16:45~17:45 デトックスヨガ YUCA ★★	17:45~17:55	18:15~19:00 リラクソヨガ YUCA ★	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 ヴィンヤサフロアヨガ 相田 千世子 ★★★	18:00~19:00 リフレッシュヨガ Tomomi ★★	18:15~19:00 リラクソヨガ YUCA ★	18:15~19:15 リラクソヨガ 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 ヴィンヤサフロアヨガ 相田 千世子 ★★★		18:00~19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★		18:00~19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★
	18:15~19:00 リラクソヨガ YUCA ★	19:00~19:10	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	19:15~19:25		19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25		19:00~19:10		19:00~19:10
	20:00 閉館	20:00 閉館	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 アロマリラクソヨガ mayu ★	19:45~20:30 ストレッチングヨガ hiro ★	19:45~20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千世子 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45~20:45 パワーヨガ Kumi ★★★		19:45~20:30 アロマリラクソヨガ mayu ★	19:45~20:30 ストレッチングヨガ hiro ★	19:45~20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千世子 ★★		20:00 閉館		20:00 閉館
			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			20:45~20:55		20:30~20:40	20:30~20:40	20:30~20:40				
			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 フローヨガ hiro ★★	21:00~22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:15~22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★		21:00~22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00~22:00 フローヨガ hiro ★★	21:00~22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★				
			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				

※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】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に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。
 ※スタジオからご退室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)

5月31日 特別イベント FIGHT & FLOW
 CALDOのヨガ・フィットネス部門のベスト
 インストラクター表彰を受賞した2人の
 特別レッスンです。
 是非、ご参加ください!!
 参加費一律 1,100円(税込)
 2セット参加 1,650円(常温&HOT)
 詳しくは館内掲示をご確認ください。

CALDOヨガ・フィットネス部門
 ベストインストラクターとなった2人の
 コラボイベント開催

FIGHT&FLOW

格闘技×筋トレ ★★	FLOW YOGA★
担当IR 涼華 IR	担当IR 彩夏 IR
常温スタジオ	HOTスタジオ
第1部(定員15名)	第1部(定員20名)
10:00~10:45	11:00~11:45
第2部(定員15名)	第2部(定員20名)
11:00~11:45	12:00~12:45

完全予約制