

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
9:00															
9:30	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 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 SAE ★★★	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 ★★	9:30~10:15 アロマストレッチングヨガ Shige ★
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	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 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 AKI ★	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 ★★	11:00~11:45 ピギナーヨガ リシン ★	10:45~11:45 フローヨガ Shige ★★
11:30		11:15~12:00 リラクソヨガ 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 ★★		11:45~12:10		11:15~12:00 リラクソヨガ AKI ★	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	アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00			溶岩タイム 12:15~13:00			アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00			溶岩タイム 12:15~13:00	アロマ溶岩タイム 13:00~13:10		アロマ溶岩タイム 11:45~13:00
12:30			12:30~13:30 ベーシックヨガ TAEKO ★★	※オリジナルアロマ 12:45~13:45 アロマ KaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★			12:30~13:30 フローヨガ TOMOKO ★★		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 12:45~13:45 アロマ KaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★	溶岩タイム 12:15~13:00	アロマ溶岩タイム 13:00~13:10	12:30~13:30 フローヨガ TOMOKO ★★	
13:00															
13:30	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		13:30~14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★		13:30~13:40	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		13:30~14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30~14:30 アロマ溶岩タイム 13:45~15:00	13:30~13:40	13:30~14:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ 佐々木 茜 ★★
14:00			14:00~14:45 リラクソヨガ 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 Ayumi ★★★		13:30~14:30 ピギナーヨガ 築地 サヤカ ★	14:00~14:45 リラクソヨガ Kumi ★		14:00~15:00 シェイプアップヨガ Ayumi ★★★	14:00~15:00 シェイプアップヨガ 佐々木 茜 ★★	14:00~15:00 シェイプアップヨガ 佐々木 茜 ★★	14:00~15:00 シェイプアップヨガ 佐々木 茜 ★★
14:30	14:30~14:40	14:30~14:40	14:45~14:55					14:30~14:40	14:30~14:40	14:45~14:55					14:30~14:40
15:00	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 15:15~16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★		15:00~15:45 ビューティーヨガ miwa ★		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 15:15~16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★		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 ★
15:30				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 Ayumi ★		15:00~16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★	15:15~16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★		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 佐々木 茜 ★	15:00~15:45 やさしいデトックスヨガ 佐々木 茜 ★
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 ※担当者変更	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		溶岩タイム 15:45~17:30	溶岩タイム 15:45~17:30
16:30							16:45~17:45 ベーシックヨガ hitomi ★★								
17:00							17:45~17:55								
17:30							※担当者変更 18:15~19:00 アロマリフレッシュヨガ hitomi ★								
18:00				※代行				18:15~19:15 リラクソヨガ 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 ★★	18:15~19:15 ベーシックヨガ EIKA ★★	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 アロマリフレッシュヨガ hitomi ★	18:15~19:15 リラクソヨガ EIKA ★
18:30	18:15~19:15 リラクソヨガ 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 ★★	18:15~19:15 ベーシックヨガ EIKA ★★	18:15~19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★		19:00~19:10	18:15~19:15 リラクソヨガ 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 ★★	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 ★★★	19:00~19:10	19:00~19:10	19:15~19:25
19:00	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25			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
19:30							20:00 閉館								
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 千也子 ★★			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 千也子 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45~20:45 パワーヨガ Kumi ★★★
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			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
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 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 ★★	21:15~22:00 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 ★★
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
 6月6日(土) 6月14日(日)
 12:00~13:30 年末太閤礼拝108回にむけて不安解消! 54回を濃いものに
 有料 1,100円 伊東 尚美

※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。

《6月休館日のお知らせ》
 6日(土) 16日(火)
 26日(金) 30日(火)