

# CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE カルドグラン新横浜 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
9:00															
9:30	9:30～10:15 ビュートーヨガ TOMOKO ★	※強度変更 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 ★	※NEW 9:30～10:30 ピギナーピラティス Tomomi ★	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 ビュートーヨガ 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 ピギナーピラティス Tomomi ★	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 ビュートーヨガ TOMOKO ★
10:00	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		10:30～10:40	10:30～10:40
11:00	10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★			※NEW 11:00～11:45 フローヨガ Tomomi ★★	11:00～11:45 ピギナーヨガ リシン ★			10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★			11:00～11:45 フローヨガ Tomomi ★★	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 ★★
11:30	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		11:15～12:00 リラクソスヨガ 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		11:15～12:00 リラクソスヨガ Miki ★	11:45～11:55
12:00		12:00～12:15							12:00～12:15				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 ★★	溶岩タイム 12:15～13:00	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 ★★		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	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 ★★		溶岩タイム 12:00～13:00	12:30～13:30 ベーシックヨガ TAEKO ★★
13:00															
13:30	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 ★★	※代行 14:00～15:00 シェイプアップヨガ TOMOKO ★★		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 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	※代行	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
14:00	14:00～14:45 リラクソスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00	14:30～14:40				14:30～14:40	14:00～14:45 リラクソスヨガ Kumi ★	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 ★★	14:30～14:40	14:30～14:40	14:00～14:45 リラクソスヨガ Kumi ★
14:30	14:45～14:55							14:45～14:55							14:45～14:55
15:00	※強度変更		15:00～15:45 ビュートーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10			※強度変更		15:00～15:45 ビュートーヨガ 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 ★	15:00～16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★	※強度変更
15:30	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 ★			※NEW 15:30～16:15 陰ヨガ リシン ★		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 ★★	15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★						15:15～16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★
16:00			アロマ溶岩タイム 15:45～17:30				溶岩タイム 16:00～17:30			アロマ溶岩タイム 15:45～17:30			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
16:30	アロマ溶岩タイム 16:15～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30		16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	16:45～17:45 ベーシックヨガ hitomi ★★			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 ★	16:45～17:45 ベーシックヨガ hitomi ★★		溶岩タイム 16:00～17:30	アロマ溶岩タイム 16:15～17:30
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	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 アロマリラクソスヨガ hitomi ★		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 アロマリラクソスヨガ hitomi ★	18:15～19:15 リラクソスヨガ 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	19:00～19:10	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	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25
19:30															
20:00	19:45～20:30 アロマリラクソスヨガ mayu ★	19:45～20:30 ストレッチングヨガ hiro ★	19:45～20:30 音盤 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 アロマリラクソスヨガ 星野 ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラクソスヨガ mayu ★	19:45～20:30 ストレッチングヨガ hiro ★	19:45～20:30 音盤 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 ★★	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				20:45～20:55	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															
21:30	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 ビュートーヨガ 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 ビュートーヨガ 星野 ゆり ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ mayu ★★
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

休館日

1

※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。

《7月休館日のお知らせ》  
 6日(月)16日(木)  
 26日(日)31日(金)