

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
 カルドグラン新横浜 7月16日(木)~7月31日(金) スタジオスケジュール

7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)
木	金	土	日	月・祝 祝日プログラム	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	9:30~10:30 やさしいチトックスヨガ 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 ピュアチーヨーガ TOMOKO ★	※代行 9:30~10:30 アシュタナヨガ Ayami ★★	9:30~10:30 やさしいチトックスヨガ sachi ★	※代行 9:30~10:30 ストレッチングヨガ YUCA ★		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 ピュアチーヨーガ TOMOKO ★	※代行 9:30~10:30 アシュタナヨガ Ayami ★★
	10:30~10:40	10:30~10:40	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		10:15~10:25	10:30~10:40	10:15~10:25	10:30~10:40
	11:15~12:15 ピラティス 深原 愛 ★★	11:00~11:45 フローヨガ Tomomi ★★	11:00~11:45 ピギナー リシン ★	10:45~11:45 フローヨガ Shige ★★	11:15~12:00 リラクセスヨガ Miki ★	10:45~11:45 月ヨガ TOMOKO ★★	※代行 11:15~12:00 リラクセスヨガ Ayami ★	11:15~12:15 ピラティス 深原 愛 ★★	※代行 11:00~11:45 ポトメイクヨガ YUCA ★★		10:45~11:45 フローヨガ Shige ★★	11:15~12:00 リラクセスヨガ Miki ★	10:45~11:45 月ヨガ TOMOKO ★★	※代行 11:15~12:00 リラクセスヨガ Ayami ★
	溶岩タイム 12:15~13:00	12:15~13:00 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★	12:30~13:30 フローヨガ TOMOKO ★★	アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00	12:30~13:30 ベーンシックヨガ 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 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★		アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00	12:30~13:30 ベーンシックヨガ TAEKO ★★	※オリジナルアロマ 12:45~13:45 アロマ KaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★
	※代行 13:30~14:30 アロマチーヨーガ 伊東 尚美 ★★	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 Ayumi ★★	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 ★	14:00~14:45 リラクセスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45~15:00	13:30~14:30 アロマチーヨーガ miwa ★★	13:30~14:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★		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 ★	14:00~14:45 リラクセスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45~15:00
	14:30~14:40	14:30~14:40	14:30~14:40	14:30~14:40	14:30~14:40	14:45~14:55	14:30~14:40	14:30~14:40	14:30~14:40		14:30~14:40	14:30~14:40	14:45~14:55	14:30~14:40
	15:00~15:45 ピュアチーヨーガ 優美 ★	溶岩タイム 14:30~16:00	15:00~15:10	15:00~15:45 やさしいチトックスヨガ 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 ポトメイクヨガ Kumi ★★	15:30~16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★	15:00~15:45 ピュアチーヨーガ miwa ★★	溶岩タイム 14:30~16:00		15:00~15:45 やさしいチトックスヨガ 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 シェイプアップヨガ Kumi ★★	15:30~16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★
	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 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	16:30~17:30 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	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	アロマ溶岩タイム 16:15~17:30	溶岩タイム 16:30~17:30
	17:30~17:40	17:30~17:40	17:45~17:55	17:30~17:40	17:30~17:40	17:30~17:40	17:30~17:40	17:30~17:40	17:30~17:40		17:30~17:40	17:30~17:40	17:30~17:40	17:30~17:40
	18:15~19:15 ヴァンヤサフローヨガ 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 hitomi ★	18:00~19:00 ヨガニードラ Kumi ★	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 ベーンシックヨガ maya ★★	18:15~19:15 ヴァンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★	18:15~19:15 リフレッシュヨガ EIKA ★★		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 ★★	18:15~19:15 ベーンシックヨガ maya ★★
	19:15~19:25	19:00~19:10	19:00~19:10	19:00~19:10	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25		19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	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 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	※代行 19:45~20:45 調整中 ★	19:45~20:30 アロマリラクセスヨガ 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 ★★	19:45~20:30 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 パワーヨガ Kumi ★★	19:45~20:45 ベーンシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45~20:30 アロマリラクセスヨガ mayu ★	19:45~20:30 ストレッチングヨガ hiro ★
	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	20:30~20:40		20:45~20:55	20:45~20:55	アロマ溶岩タイム 20:30~20:40	20:30~20:40
	21:00~22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★				※代行 21:15~22:00 調整中 ★	21:00~22:00 ベーンシックヨガ mayu ★★	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 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	21:15~22:00 ピュアチーヨーガ 星野 ゆり ★	21:00~22:00 ベーンシックヨガ mayu ★★	21:00~22:00 フローヨガ hiro ★★
	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

※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入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退出可能です。
 ※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)