

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火祝)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
9:00						休館日					祝日営業		短縮営業	短縮営業	短縮営業
9:30	9:30～10:30 ビギナーピラティス 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 ビューティーヨガ TOMOKO ★		※代行 9:30～10:30 やさしいデトックスヨガ Sawa ★	9:30～10:30 ビギナーピラティス 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 ビューティーヨガ TOMOKO ★	※強度変更 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 ビギナーピラティス Tomomi ★
10:00			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
11:00	11:00～11:45 フローヨガ Tomomi ★★	11:00～11:45 ビギナーヨガ リシン ★	10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★			11:00～11:45 フローヨガ Tomomi ★★	11:00～11:45 ビギナーヨガ リシン ★	10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★			11:00～11:45 フローヨガ Tomomi ★★
11:30				11:15～12:00 リラックスヨガ Miki ★			11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★				11:15～12:00 リラックスヨガ Miki ★		11:15～12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:45～11:55
12:00		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			溶岩タイム 12:15～13:00		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		※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	↓時間変更あり ※祝日プログラム 12:30～13:15 前屈を深めるヨガ hitomi ★
12:30	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 ベーシックヨガ TAEKO ★★			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 ベーシックヨガ TAEKO ★★			
13:00	アロマ溶岩タイム 13:00～13:10							アロマ溶岩タイム 13:00～13:10							13:15～13:25
13:30	※NEW 13:30～14:30 シェイプアップヨガ 伊東 尚美 ★★	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 ビギナーヨガ 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 シェイプアップヨガ 伊東 尚美 ★★	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 ビギナーヨガ 築地 サヤカ ★	13:30～13:40	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00	13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	※祝日プログラム 13:45～14:45 デトックスフロー hitomi ★★
14:00		※NEW 14:00～15:00 ボディメイクヨガ かりん ★★	14:30～14:40	14:30～14:40			14:00～14:45 リラックスヨガ Kumi ★		14:00～15:00 ボディメイクヨガ かりん ★★			14:00～14:45 リラックスヨガ Kumi ★			
14:30	溶岩タイム 14:30～16:00				14:45～14:55		14:30～14:40	溶岩タイム 14:30～16:00			※祝日プログラム	14:45～14:55			
15:00		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		15:00～15:45 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 アロマフローヨガ 築地 サヤカ ★★	※強度変更	※祝日プログラム 15:30～16:30 からだの巡りを整える 季節ヨガ～夏～ hitomi ★	15:00～15:45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:45～16:00
15:30		15:30～16:15 陰ヨガ リシン ★													
16:00		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 15:45～17:30		16:15～16:25	溶岩タイム 15:45～17:30	アロマ溶岩タイム 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 ★
16:30	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			16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	※代行 16:45～17:45 ベーシックヨガ YO-KO ★★						17:30～17:40
17:00								17:30～17:40			※祝日プログラム				
17:30	17:30～17:40	17:45～17:55							17:45～17:55						
18:00	18:00～19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★	18:15～19:00 アロマリラックスヨガ hitomi ★	18:15～19:15 リラックスヨガ 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 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 アロマリラックスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 リラックスヨガ YO-KO ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ 相田 千也子 ★	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 ★★
18:30		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	19:00～19:10	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10
19:00															
19:30	20:00 閉館	20:00 閉館						20:00 閉館	20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館	20:00 閉館	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 アロマリラックスヨガ maya ★		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 ★★		19:45～20:30 アロマリラックスヨガ maya ★			
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			20:45～20:55		アロマ溶岩タイム 20:30～20:40			
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 maya ★★		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 maya ★★			
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			

※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。

《8月休館日のお知らせ》
6日(木)16日(日)17日(月)
26日(水)31日(月)