

GALDO 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	火	水		木	金	土	日	月	火	水	木			
9:00	休館日				祝日プログラム			9:00	※代行		※代行	休館日				※代行	9:00		
9:30		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 ★	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	9:30～10:30 アシュタンガヨガ Ayami ★★★	9:30～10:30 やさしいデトックスヨガ sachi ★	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 ビューティーヨガ TOMOKO ★	9:30～10:30 アシュタンガヨガ Ayami ★★★	9:30		
10:00						10:15～10:25		10:15～10:25	10:00					10:15～10:25		10:15～10:25		10:00	
10:30		10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40			10:30～10:40	10:30	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40			10:30～10:40		10:30～10:40	10:30		
11:00						10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★	11:00	※代行			※代行	10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★		※代行	11:00
11:30		11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:00～11:45 フローヨガ Tomomi ★★	11:00～11:45 ビギナーヨガ リシン ★		11:15～12:00 リラクセスヨガ Miki ★		11:30	11:15～12:00 リラクセスヨガ Ayami ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:00～11:45 ボディメイクヨガ YUCA ★★		11:15～12:00 リラクセスヨガ Miki ★	11:15～12:00 リラクセスヨガ Miki ★		11:15～12:00 リラクセスヨガ Ayami ★	11:30		
12:00			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	12:00～12:15		11:45～11:55		アロマ溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 12:00～13:00		12:00～12:15	12:00		
12:30		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 ★			溶岩タイム 12:00～13:00		12:30	※オリジナルアロマ	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		
13:00			アロマ溶岩タイム 13:00～13:10	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★			12:30～13:30 ベアシックヨガ TAEKO ★★	13:00	12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★		アロマ溶岩タイム 13:00～13:10		アロマ溶岩タイム 11:45～13:00		12:30～13:30 ベアシックヨガ TAEKO ★★	12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	13:00		
13:30		※代行		13:30～13:40			13:30～13:40	13:30		13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30～14:30 アロマ ストレッチングヨガ 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 ビギナーヨガ 染地 サヤカ ★	13:30～13:40		13:30		
14:00		13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ 優美 ★★	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 ビギナーヨガ 染地 サヤカ ★		14:00	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00				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 染地 サヤカ ★		アロマ溶岩タイム 13:45～15:00	14:00		
14:30		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		14:30		14:30～14:40			14:30～14:40	14:30～14:40			14:30		
15:00		※代行	溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10			※強度変更	15:00		15:00～15:45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30～16:00				※強度変更		15:00		
15:30		15:00～15:45 ビューティーヨガ 優美 ★			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 染地 サヤカ ★★	15:15～16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★	15:30	15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★				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 染地 サヤカ ★★	15:15～16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★	15:30～16:30 伊東 尚美 ★	15:30		
16:00				16:15～16:25				16:00	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	溶岩タイム 16:30～17:30	16:00		
16:30		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 ベアシックヨガ hitomi ★★	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	16:30			16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★						16:30		
17:00								17:00	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 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	17:00		
17:30			17:30～17:40		17:30～17:40			17:30			17:30～17:40						17:30		
18:00				17:45～17:55				18:00									18:00		
18:30		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 ★★	18:30	18:15～19:15 ベアシックヨガ 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 ★★		18:15～19:15 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 ベアシックヨガ maya ★★	18:30		
19:00		19:15～19:25				19:00～19:10	19:15～19:25	19:00	19:15～19:25	19:15～19:25			19:00～19:10	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:00	
19:30							※代行	19:30										19:30	
20:00		19:45～20:30 ★ 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 ベアシックヨガ TAEKO ★★	20:00	19:45～20:30 アロマリラクセスヨガ mayu ★	19:45～20:30 ★ コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	20:00 閉館		19:45～20:45 ベアシックヨガ Kumi ★★	19:45～20:45 ★ 星野 ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラクセスヨガ mayu ★	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 ★	20:00	
20:30		20:30～20:40					20:45～20:55	20:30	アロマ溶岩タイム 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	アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40	20:30	
21:00						※代行		21:00										21:00	
21:30		21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:15～22:00 ビューティーヨガ TAEKO ★	21:00～22:00 ベアシックヨガ mayu ★★		21:30	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 ★ 星野 ゆり ★	21:00～22:00 ベアシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 ベアシックヨガ hiro ★★	21:00～22:00 フローヨガ hiro ★★	21:30	
22:00								22:00										22:00	
22:30		22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	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	