

カルドグラン新横浜 8月11日（火祝）～8月17日（月）

お盆スタジオスケジュール

祝日営業 8月11日（火祝）	8月12日（水）	祝日営業 8月13日（木）	祝日営業 8月14日（金）	8月15日（土）	休館日 8月16日（日）	特別休館日 8月17日（月）
		※強度変更				
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 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 ★		
10：30～10：40	10：15～10：25	10：30～10：40	10：30～10：40	10：30～10：40		
	10：45～11：45 月ヨガ TOMOKO ★★					
11：15～12：00 リラックスヨガ 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 ★★	11：00～11：45 フローヨガ Tomomi ★★		
溶岩タイム 12：00～13：00		12：00～12：15		11：45～11：55		
	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	↓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 ★		
	13：30～13：40			13：15～13：25		
13：30～14：30 ビギナーヨガ 築地 サヤカ ★	14：00～14：45 リラックスヨガ Kumi ★	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 ★★		
14：30～14：40	14：45～14：55		14：30～14：40			
※祝日プログラム	※強度変更	※祝日プログラム	15：00～15：45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14：45～16：00		
15：00～16：00 アロマフローヨガ 築地 サヤカ ★★	15：15～16：15 ボディメイクヨガ Kumi ★★	15：30～16：30 からだの巡りを整える 季節ヨガ～夏～ hitomi ★	アロマ溶岩タイム 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		16：30～17：30 ヒーリングヨガ EIKA ★		
※祝日プログラム				17：30～17：40		
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 ★★		
19：00～19：10	19：15～19：25	19：15～19：25	19：15～19：25	19：00～19：10		
20：00 閉館	19：45～20：30 アロマリラックスヨガ mayu ★	20：00 閉館	20：00 閉館	20：00 閉館		
	アロマ溶岩タイム 20：30～20：40					
	21：00～22：00 ベーシックヨガ mayu ★★					
	22：30 閉館					