

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜 8月17日(月)～8月31日(月) スタジオスケジュール

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	
9:00	休館日			※強度変更						休館日	※代行 ※強度変更		※代行		休館日	
9:30		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 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 ★	9:30～10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★	9:30～10:15 アロムストレッチングヨガ Shige ★	9:30～10:30 パワーヨガ Miki ★★★		9:30～10:30 ヴィンヤサフローヨガ YOU ★★★	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 Sawa ★	9:30～10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★		
10:00			10:15～10:25					10:15～10:25			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		10:30～10:40		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 ★★			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 ★★			※代行		※代行	11:00～11:45 フローヨガ Sawa ★★		11:00～11:45 ビギナーヨガ リシン ★
11:30		11:15～12:00 リラククスヨガ 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 ★★	11:45～11:55	11:45～12:10	11:15～12:00 リラククスヨガ Miki ★			11:15～12:00 リラククスヨガ Miki ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:45～11:55	11:45～12:10		
12:00		溶岩タイム 12:00～13:00		12:00～12:15	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 ★		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	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			12:30～13:30 ベシーックヨガ TAEKO ★★	※オリジナルアロマ 12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★		アロマ溶岩タイム 13:00～13:10	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★				※オリジナルアロマ 12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★		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 ★★		
13:00			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 ★		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 ★★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ 伊東 尚美 ★★★	14:00～15:00 ボディメイクヨガ かりん ★		
13:30		13:30～14:30 ビギナーヨガ 築地 サヤカ ★		アロマ溶岩タイム 13:45～15:00				14:00～15:00 ボディメイクヨガ かりん ★				14:30～14:40		14:00～15:00 ボディメイクヨガ かりん ★		
14:00			14:00～14:45 リラククスヨガ Kumi ★		14:30～14:40			14:30～14:40				14:30～14:40		15:00～15:10		
14:30		14:30～14:40	14:45～14:55			溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10						溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10		
15:00		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 ★		15:30～16:15 陰ヨガ リシン ★	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 ★★		15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★			15:30～16:15 陰ヨガ リシン ★		
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 ★	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	溶岩タイム 16:00～17:30	休館日	溶岩タイム 15:30～16:30 伊東 尚美 ★	アロマ溶岩タイム 15:45～17:30		16:15～16:25		
16:00		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 ★	16:45～17:45 ベシーックヨガ hitomi ★★				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 ベシーックヨガ hitomi ★★		
16:30						17:30～17:40							17:30～17:40			
17:00							17:45～17:55							17:45～17:55		
17:30																
18:00						18:00～19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★	18:15～19:00 アロマリラククスヨガ hitomi ★	※代行	18:15～19:15 リラククスヨガ hitomi ★		18:15～19:15 ベシーックヨガ 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 アロマリラククスヨガ hitomi ★		
18:30		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 ベシーックヨガ maya ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★	19:00～19:10	19:00～19:10	18:15～19:15 リラククスヨガ hitomi ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★		19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10	19:00～19:10		
19:00		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				
19:30				※代行		20:00 閉館	20:00 閉館				※NEW					
20:00		19:45～20:45 ベシーックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラククスヨガ mayu ★	19:45～20:30 ストレッチングヨガ hitom ★	19:45～20:30 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 ★★★	19:45～20:45 ベシーックヨガ 星野 ゆり ★★		19:45～20:30 ストレッチングヨガ YUCA ★	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		
20:30			アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40			20:45～20:55	20:45～20:55		※NEW					
21:00		20:45～20:55		※代行												
21:30		21:15～22:00 ビューティーヨガ 星野 ゆり ★	21:00～22:00 ベシーックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 デトックスヨガ hitomi ★★	21:00～22:00 ヨガ 佐々木 茜 ★			21:15～22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	21:15～22:00 ビューティーヨガ 星野 ゆり ★		21:00～22:00 デトックスヨガ YUCA ★★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★				
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			