

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE  
カルドグラン新横浜 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

|       | 10月1日(木)                                                        | 10月2日(金)                                         | 10月3日(土)                                              | 10月4日(日)                                           | 10月5日(月)                                 | 10月6日(火) | 10月7日(水)                                       | 10月8日(木)                                                        | 10月9日(金)                                   | 10月10日(土)                                     | 10月11日(日)                                | 10月12日(月)                                      | 10月13日(火)                                   | 10月14日(水)                              | 10月15日(木)                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                                 |                                                  |                                                       |                                                    |                                          |          |                                                |                                                                 |                                            |                                               |                                          | 祝日営業                                           |                                             |                                        |                                                                 |
| 9:30  | ※強度変更<br>9:30～10:30<br>フローヨガ<br>Noriko<br>★★                    | 9:30～10:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>sachi<br>★          | 9:30～10:30<br>ビギナーピラティス<br>Tomomi<br>★                | ※代行<br>9:30～10:30<br>ウーマンライフヨガ<br>Mari<br>★★       | 9:30～10:15<br>アロマストレッチングヨガ<br>Shige<br>★ |          | 9:30～10:15<br>ビューティーヨガ<br>TOMOKO<br>★          | ※強度変更<br>9:30～10:30<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Noriko<br>★★★              | 9:30～10:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>sachi<br>★    | 9:30～10:30<br>ビギナーピラティス<br>Tomomi<br>★        | 9:30～10:30<br>ウーマンライフヨガ<br>リシン<br>★★     | 9:30～10:15<br>アロマストレッチングヨガ<br>Shige<br>★       | 9:30～10:30<br>パワーヨガ<br>Miki<br>★★★          | 9:30～10:15<br>ビューティーヨガ<br>TOMOKO<br>★  | 9:30～10:30<br>フローヨガ<br>Noriko<br>★★                             |
| 10:00 |                                                                 |                                                  |                                                       |                                                    | 10:15～10:25                              |          | 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                                 |                                        | 10:30～10:40                                                     |
| 11:00 |                                                                 |                                                  |                                                       | ※代行<br>11:00～11:45<br>フローヨガ<br>Tomomi<br>★★        | 10:45～11:45<br>フローヨガ<br>Shige<br>★★      |          | 10:45～11:45<br>月ヨガ<br>TOMOKO<br>★★             |                                                                 |                                            | 11:00～11:45<br>フローヨガ<br>Tomomi<br>★★          | 11:00～11:45<br>ビギナーヨガ<br>リシン<br>★        | 10:45～11:45<br>フローヨガ<br>Shige<br>★★            |                                             | 10:45～11:45<br>月ヨガ<br>TOMOKO<br>★★     |                                                                 |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>陰ヨガ<br>Noriko<br>★                               | 11:15～12:15<br>ピラティス<br>漆原 愛<br>★★               | 11:45～11:55                                           | 11:45～12:10                                        |                                          |          |                                                | 11:15～12:00<br>陰ヨガ<br>Noriko<br>★                               | 11:15～12:15<br>調整中                         | 11:45～11:55                                   |                                          |                                                | 11:15～12:00<br>リラククスヨガ<br>Miki<br>★         |                                        | 11:15～12:00<br>陰ヨガ<br>Noriko<br>★                               |
| 12:00 | 12:00～12:15                                                     |                                                  | ※代行<br>12:15～13:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>TUBAKI<br>★ |                                                    | アロマ溶岩タイム<br>11:45～13:00                  |          | NEW アロマ<br>溶岩タイム11:<br>45～13:30                | 12:00～12:15                                                     |                                            |                                               |                                          | アロマ溶岩タイム<br>11:45～13:00                        | 溶岩タイム<br>12:00～13:00                        | NEW アロマ<br>溶岩タイム11:<br>45～13:30        | 12:00～12:15                                                     |
| 12:30 | ※オリジナルアロマ<br>12:45～13:45<br>アロマ KaQiLa<br>～脂肪燃焼～<br>UTAKO<br>★★ | 溶岩タイム<br>12:15～13:00                             | アロマ溶岩タイム<br>13:00～13:10                               | 12:30～13:30<br>フローヨガ<br>TOMOKO<br>★★               |                                          |          |                                                | ※オリジナルアロマ<br>12:45～13:45<br>アロマ KaQiLa<br>～脂肪燃焼～<br>UTAKO<br>★★ | 溶岩タイム<br>12:15～13:00                       | 12:15～13:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>伊東 尚美<br>★ | 12:30～13:30<br>フローヨガ<br>TOMOKO<br>★★     |                                                |                                             |                                        | ※オリジナルアロマ<br>12:45～13:45<br>アロマ KaQiLa<br>～脂肪燃焼～<br>UTAKO<br>★★ |
| 13:00 |                                                                 |                                                  | ※代行・カテゴリ変更<br>13:30～14:30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>miwa<br>★ | 14:00～15:00<br>ポディメイクヨガ<br>Ayumi<br>★★             | 13:30～14:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>佐々木 茜<br>★★ |          |                                                |                                                                 |                                            |                                               | 13:30～13:40                              |                                                |                                             |                                        |                                                                 |
| 13:30 |                                                                 | 13:30～14:30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>miwa<br>★          | 13:30～14:30<br>デトックスヨガ<br>TUBAKI<br>★★                |                                                    |                                          |          |                                                | アロマ溶岩タイム<br>13:45～15:00                                         | 14:30～14:40                                | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>伊東 尚美<br>★★★      | 14:00～15:00<br>ポディメイクヨガ<br>かりん<br>★★     |                                                | 13:30～14:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>佐々木 茜<br>★★    | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>築地 サヤカ<br>★   | アロマ溶岩タイム<br>13:45～15:00                                         |
| 14:00 | アロマ溶岩タイム<br>13:45～15:00                                         | 14:30～14:40                                      |                                                       |                                                    | 14:30～14:40                              |          | 14:00～14:45<br>リラククスヨガ<br>Kumi<br>★            |                                                                 |                                            |                                               |                                          |                                                | 14:30～14:40                                 | 14:00～14:45<br>リラククスヨガ<br>Kumi<br>★    |                                                                 |
| 14:30 |                                                                 |                                                  |                                                       |                                                    |                                          |          | 14:45～14:55                                    |                                                                 |                                            |                                               |                                          |                                                |                                             | 14:45～14:55                            |                                                                 |
| 15:00 |                                                                 | 15:00～15:45<br>ビューティーヨガ<br>miwa<br>★             | 溶岩タイム<br>14:30～16:00                                  | ※代行・カテゴリ変更<br>15:30～16:15<br>リラククスヨガ<br>Ayumi<br>★ | 15:00～15:45<br>やさしいデトックスヨガ<br>佐々木 茜<br>★ |          | ※強度変更<br>15:15～16:15<br>ポディメイクヨガ<br>Kumi<br>★★ |                                                                 | 15:00～15:45<br>ビューティーヨガ<br>miwa<br>★       | 溶岩タイム<br>14:30～16:00                          | 15:00～15:10                              |                                                | 15:00～15:45<br>やさしいデトックスヨガ<br>佐々木 茜<br>★    | 15:00～16:00<br>コアトレヨガ<br>築地 サヤカ<br>★★  | ※強度変更<br>15:15～16:15<br>ポディメイクヨガ<br>Kumi<br>★★                  |
| 15:30 | 15:30～16:30<br>やさしいフローヨガ<br>伊東 尚美<br>★                          |                                                  |                                                       | 16:15～16:25                                        | 溶岩タイム<br>15:45～17:30                     |          |                                                | 15:30～16:30<br>やさしいフローヨガ<br>伊東 尚美<br>★                          |                                            | アロマ溶岩タイム<br>15:45～17:30                       |                                          |                                                |                                             |                                        | 15:30～16:30<br>やさしいフローヨガ<br>伊東 尚美<br>★                          |
| 16:00 |                                                                 | アロマ溶岩タイム<br>15:45～17:30                          | ※代行<br>16:30～17:30<br>ヒーリングヨガ<br>しずか<br>★             |                                                    |                                          |          | アロマ溶岩タイム<br>16:15～17:30                        | 溶岩タイム<br>16:30～17:30                                            |                                            |                                               | 16:15～16:25                              | ※平日プログラム<br>16:30～17:30<br>ヨガニードラ<br>Kumi<br>★ | 溶岩タイム<br>16:00～17:30                        | アロマ溶岩タイム<br>16:15～17:30                | 溶岩タイム<br>16:30～17:30                                            |
| 16:30 | 溶岩タイム<br>16:30～17:30                                            |                                                  | 17:30～17:40                                           | 17:45～17:55                                        |                                          |          |                                                |                                                                 |                                            |                                               |                                          |                                                |                                             |                                        |                                                                 |
| 17:00 |                                                                 |                                                  | ※代行<br>18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>しずか<br>★★           | 18:15～19:00<br>アロマリラククスヨガ<br>hitomi<br>★           | 18:15～19:15<br>リラククスヨガ<br>YO-KO<br>★     |          |                                                |                                                                 |                                            | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>EIKA<br>★★         | 18:15～19:00<br>アロマリラククスヨガ<br>hitomi<br>★ | 18:00～19:00<br>ウーマンライフヨガ<br>Kumi<br>★★         | NEW<br>18:15～19:15<br>ヒーリングヨガ<br>TAEKO<br>★ | 18:15～19:15<br>デトックスヨガ<br>ひなこ<br>★★    | 18:15～19:15<br>ベーシックヨガ<br>TAEKO<br>★★                           |
| 17:30 |                                                                 |                                                  |                                                       |                                                    | 19:15～19:25                              |          | 19:15～19:25                                    | 18:15～19:15<br>ベーシックヨガ<br>ひなこ<br>★★                             | 18:15～19:15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>相田 千也子<br>★★★ | 19:00～19:10                                   |                                          | 19:00～19:10                                    |                                             | 19:15～19:25                            | 19:15～19:25                                                     |
| 18:00 | 18:15～19:15<br>ベーシックヨガ<br>maya<br>★★                            | 18:15～19:15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>相田 千也子<br>★★★       |                                                       |                                                    |                                          |          |                                                | 19:15～19:25                                                     |                                            |                                               |                                          |                                                |                                             |                                        |                                                                 |
| 18:30 |                                                                 |                                                  | 20:00 閉館                                              | 20:00 閉館                                           |                                          |          | 19:45～20:30<br>アロマリラククスヨガ<br>mayu<br>★         | 19:45～20:30<br>ストレッチングヨガ<br>YUCA<br>★                           | 19:45～20:30<br>ストレッチングヨガ<br>相田 千也子<br>★★   | 20:00 閉館                                      | 20:00 閉館                                 | 20:00 閉館                                       |                                             | 19:45～20:30<br>アロマリラククスヨガ<br>mayu<br>★ | 19:45～20:30<br>ストレッチングヨガ<br>YUCA<br>★                           |
| 19:00 | 19:15～19:25                                                     | 19:15～19:25                                      |                                                       |                                                    |                                          |          | アロマ溶岩タイム<br>20:30～20:40                        | 19:45～20:30<br>ストレッチングヨガ<br>YUCA<br>★                           | 20:30～20:40                                |                                               |                                          |                                                | 19:45～20:45<br>ベーシックヨガ<br>星野 ゆり<br>★★       | アロマ溶岩タイム<br>20:30～20:40                | 20:30～20:40                                                     |
| 19:30 |                                                                 |                                                  |                                                       |                                                    |                                          |          |                                                |                                                                 |                                            |                                               |                                          |                                                | 20:45～20:55                                 |                                        |                                                                 |
| 20:00 | 19:45～20:30<br>ストレッチングヨガ<br>YUCA<br>★                           | 19:45～20:30<br>音聲<br>コンディショニングヨガ<br>相田 千也子<br>★★ |                                                       |                                                    | 19:45～20:45<br>パワーヨガ<br>Kumi<br>★★★      |          |                                                |                                                                 |                                            |                                               |                                          |                                                |                                             |                                        |                                                                 |
| 20:30 | 20:30～20:40                                                     | 20:30～20:40                                      |                                                       |                                                    | 20:45～20:55                              |          |                                                |                                                                 |                                            |                                               |                                          |                                                |                                             |                                        |                                                                 |
| 21:00 |                                                                 |                                                  |                                                       |                                                    |                                          |          |                                                |                                                                 |                                            |                                               |                                          |                                                |                                             |                                        |                                                                 |
| 21:30 | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>YUCA<br>★★                            | 21:00～22:00<br>やさしいフローヨガ<br>佐々木 茜<br>★           |                                                       |                                                    | 21:15～22:00<br>ウーマンライフヨガ<br>Kumi<br>★★   |          | 21:00～22:00<br>ベーシックヨガ<br>mayu<br>★★           | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>YUCA<br>★★                            | 21:00～22:00<br>やさしいフローヨガ<br>佐々木 茜<br>★     |                                               |                                          |                                                | 21:15～22:00<br>ビューティーヨガ<br>星野 ゆり<br>★       | 21:00～22:00<br>ベーシックヨガ<br>mayu<br>★★   | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>YUCA<br>★★                            |
| 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                                                        |