

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE  
カルドグラン新横浜10月16日(金)～10月30日(金) スタジオスケジュール

| 10月16日(金) | 10月17日(土)                                                             | 10月18日(日)                             | 10月19日(月)                                            | 10月20日(火)                          | 10月21日(水)                                                      | 10月22日(木)                                                    |       | 10月23日(金)                                     | 10月24日(土)                                                             | 10月25日(日)                             | 10月26日(月) | 10月27日(火)                          | 10月28日(水)                                                      | 10月29日(木)                                                    | 10月30日(金)                                     |       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|
| 休館日       |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 9:00  |                                               |                                                                       |                                       | 休館日       |                                    |                                                                |                                                              | 9:00                                          |       |
|           | 9:30～10:30<br>ビギナーピラティス<br>Tomomi ★                                   | 9:30～10:30<br>ウーマンライフヨガ<br>リシン ★★     | 9:30～10:15<br>アロマストレッチングヨガ<br>Shige ★<br>10:15～10:25 | 9:30～10:30<br>パワーヨガ<br>Miki ★★     | 9:30～10:15<br>ビューティーヨガ<br>TOMOKO ★<br>10:15～10:25              | ※強度変更<br>9:30～10:30<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Noriko ★★               | 9:30  | 9:30～10:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>sachi ★          | 9:30～10:30<br>ビギナーピラティス<br>Tomomi ★                                   | 9:30～10:30<br>ウーマンライフヨガ<br>リシン ★★     |           | 9:30～10:30<br>パワーヨガ<br>Miki ★★     | 9:30～10:15<br>ビューティーヨガ<br>TOMOKO ★<br>10:15～10:25              | ※強度変更<br>9:30～10:30<br>フローヨガ<br>Noriko ★★                    | 9:30～10:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>sachi ★          | 9:30  |
|           | 10:30～10:40                                                           | 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 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 11:00 |                                               |                                                                       |                                       |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 11:00 |
|           | 11:00～11:45<br>フローヨガ<br>Tomomi ★★                                     | 11:00～11:45<br>ビギナーヨガ<br>リシン ★        | 10:45～11:45<br>フローヨガ<br>Shige ★★                     |                                    | 10:45～11:45<br>月ヨガ<br>TOMOKO ★★                                | 11:15～12:00<br>陰ヨガ<br>Noriko ★<br>12:00～12:15                | 11:00 | 11:15～12:15<br>ピラティス<br>漆原 愛 ★★               | 11:00～11:45<br>フローヨガ<br>Tomomi ★★                                     | 11:00～11:45<br>ビギナーヨガ<br>リシン ★        |           | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>Miki ★   | 10:45～11:45<br>月ヨガ<br>TOMOKO ★★                                | 11:15～12:00<br>陰ヨガ<br>Noriko ★<br>12:00～12:15                | 11:15～12:15<br>ピラティス<br>漆原 愛 ★★               | 11:00 |
|           | 11:45～11:55                                                           | 11:45～12:10                           |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 11:30 |                                               | 11:45～11:55                                                           | 11:45～12:10                           |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 11:30 |
|           |                                                                       |                                       | アロマ溶岩タイム<br>11:45～13:00                              | 溶岩タイム<br>12:00～13:00               | アロマ溶岩タイム11:45～13:30                                            | ※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 ★★ | 12:00 | 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>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 ★★     |           | 溶岩タイム<br>12:00～13:00               | アロマ溶岩タイム11:45～13:30                                            |                                                              | 溶岩タイム<br>12:15～13:00                          | 12:00 |
|           | 12:15～13:00<br>アロマ<br>ストレッチングヨガ<br>伊東 尚美 ★<br>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 ★★     |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 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 ★★ |                                               | 12:30 |
|           |                                                                       | 13:30～13:40                           | 13:30～14:30<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>佐々木 茜 ★★                | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>築地 サヤカ ★  |                                                                | 14:00～14:45<br>リラックスヨガ<br>Kumi ★                             | 13:30 | 13:30～14:30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>miwa ★★         | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>伊東 尚美 ★★                                  | 14:00～15:00<br>ボディメイクヨガ<br>かりん ★★     |           | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>築地 サヤカ ★  | 14:00～14:45<br>リラックスヨガ<br>Kumi ★                               | アロマ溶岩タイム<br>13:45～15:00                                      | 13:30～14:30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>miwa ★★         | 13:30 |
|           | 溶岩タイム<br>14:30～16:00                                                  | 15:00～15:10                           | 14:30～14:40                                          | 14:30～14:40                        | 14:45～14:55                                                    | アロマ溶岩タイム<br>13:45～15:00                                      | 14:00 | 14:30～14:40                                   |                                                                       |                                       |           | 14:30～14:40                        | 14:45～14:55                                                    |                                                              | 14:30～14:40                                   | 14:00 |
|           |                                                                       | 15:30～16:15<br>陰ヨガ<br>リシン ★           |                                                      |                                    | ※強度変更<br>15:15～16:15<br>ボディメイクヨガ<br>Kumi ★★                    | 15:30～16:30<br>やさしいフローヨガ<br>伊東 尚美 ★                          | 14:30 |                                               | 溶岩タイム<br>14:30～16:00                                                  | 15:00～15:10                           |           |                                    | 14:45～14:55                                                    |                                                              |                                               | 15:00 |
|           |                                                                       | 16:15～16:25                           | 溶岩タイム<br>15:45～17:30                                 | 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                                         | 15:00 | アロマ溶岩タイム<br>15:45～17:30                       |                                                                       |                                       |           | 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                          | 15:00 |
|           | 16:30～17:30<br>ヒーリングヨガ<br>EIKA ★                                      | 16:45～17:45<br>ベージュヨガ<br>hitomi ★★    |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 15:30 |                                               |                                                                       |                                       |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 15:30 |
|           | 17:30～17:40                                                           | 17:45～17:55                           |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 16:00 |                                               |                                                                       |                                       |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 16:00 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 16:30 |                                               |                                                                       |                                       |           | 溶岩タイム<br>16:00～17:30               |                                                                |                                                              |                                               | 16:30 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 17:00 |                                               | 16:30～17:30<br>ヒーリングヨガ<br>EIKA ★                                      | 16:45～17:45<br>ベージュヨガ<br>hitomi ★★    |           |                                    | アロマ溶岩タイム<br>16:15～17:30                                        |                                                              |                                               | 17:00 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 17:30 |                                               | 17:30～17:40                                                           | 17:45～17:55                           |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 17:30 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 18:00 |                                               |                                                                       |                                       |           | NEW                                |                                                                |                                                              |                                               | 18:00 |
|           | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>EIKA ★★                                    | 18:15～19:00<br>アロマリラックスヨガ<br>hitomi ★ | 18:15～19:15<br>リラックスヨガ<br>YO-KO ★                    | 18:15～19:15<br>ヒーリングヨガ<br>TAEKO ★  | 18:15～19:15<br>デトックスヨガ<br>ひなこ ★★                               | 18:15～19:15<br>ベージュヨガ<br>maya ★★                             | 18:30 | 18:15～19:15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>相田 千也子 ★★        | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>EIKA ★★                                    | 18:15～19:00<br>アロマリラックスヨガ<br>hitomi ★ |           | 18:15～19:15<br>ヒーリングヨガ<br>TAEKO ★  | 18:15～19:15<br>デトックスヨガ<br>ひなこ ★★                               | 18:15～19:15<br>ベージュヨガ<br>maya ★★                             | 18:15～19:15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>相田 千也子 ★★        | 18:30 |
|           | 19:00～19:10                                                           | 19:00～19:10                           | 19:15～19:25                                          | 19:15～19:25                        | 19:15～19:25                                                    | 19:15～19:25                                                  | 19:00 | 19:15～19:25                                   | 19:00～19:10                                                           | 19:00～19:10                           |           | 19:15～19:25                        | 19:15～19:25                                                    | 19:15～19:25                                                  | 19:15～19:25                                   | 19:00 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                | ※代行                                                          | 19:30 |                                               |                                                                       |                                       |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 19:30 |
|           | 20:00 閉館                                                              | 20:00 閉館                              | 19:45～20:45<br>パワーヨガ<br>Kumi ★★                      | 19:45～20:45<br>ベージュヨガ<br>星野 ゆり ★★  | 19:45～20:30<br>アロマリラックスヨガ<br>mayu ★<br>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>hiro ★<br>20:30～20:40            | 20:00 | 19:45～20:30<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>相田 千也子 ★★ | 20:00 閉館                                                              | 20:00 閉館                              |           | 19:45～20:45<br>ベージュヨガ<br>星野 ゆり ★★  | 19:45～20:30<br>アロマリラックスヨガ<br>mayu ★<br>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            | 19:45～20:30<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>相田 千也子 ★★ | 20:00 |
|           |                                                                       |                                       | 20:45～20:55                                          | 20:45～20:55                        |                                                                | ※代行                                                          | 20:30 |                                               |                                                                       |                                       |           | 20:45～20:55                        |                                                                |                                                              | 20:30～20:40                                   | 20:30 |
|           |                                                                       |                                       | 21:15～22:00<br>ウーマンライフヨガ<br>Kumi ★★                  | 21:15～22:00<br>ビューティーヨガ<br>星野 ゆり ★ | 21:00～22:00<br>ベージュヨガ<br>mayu ★★                               | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>hiro ★★                            | 21:00 | 21:00～22:00<br>やさしいフローヨガ<br>佐々木 茜 ★           |                                                                       |                                       |           | 21:15～22:00<br>ビューティーヨガ<br>星野 ゆり ★ | 21:00～22:00<br>ベージュヨガ<br>mayu ★★                               | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>YUCA ★★                            | 21:00～22:00<br>やさしいフローヨガ<br>佐々木 茜 ★           | 21:00 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 21:30 |                                               |                                                                       |                                       |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 21:30 |
|           |                                                                       |                                       |                                                      |                                    |                                                                |                                                              | 22:00 |                                               |                                                                       |                                       |           |                                    |                                                                |                                                              |                                               | 22:00 |
|           |                                                                       |                                       | 22:30 閉館                                             | 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 |