

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜 11月1日(日)～11月15日(日) スタジオスケジュール

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火祝)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
9:00															
9:30	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 ★	※別紙参照	9:30～10:15 ビューティーヨガ TOMOKO ★	※別途変更 9:30～10:30 フローヨガ Noriko ★★		9:30～10:30 ビギナービラティス 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 ★	※別途変更 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 ビギナービラティス Tomomi ★	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	10:15～10:25	10:30～10:40	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
11:00	11:00～11:45 ビギナーヨガ リシン ★	10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★	11:15～12:00 陰ヨガ Noriko ★		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 ★★		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 ★
11:30					12:00～12:15		11:45～11:55	11:45～12:10		11:15～12:00 リラククスヨガ Miki ★		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
12:00	11:45～12:10	アロマ溶岩タイム 11:45～13:00		アロマ溶岩タイム11: 45～13:30			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 ★★	アロマ溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 12:00～13:00	アロマ溶岩タイム11: 45～13:30	※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 ★	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★
12:30	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 ★★			アロマ溶岩タイム 13:30～13:40	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★						アロマ溶岩タイム 13:30～13:40	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★
13:00	13:30～13:40						13:30～14:30 シェイプアップヨガ 伊東 尚美 ★★★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ 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 築地 サヤカ ★	14:00～14:45 リラククスヨガ Kumi ★	12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	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 肩こり・腰痛改善ヨガ 佐々木 茜 ★★		14:00～14:45 リラククスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00			14:00～15:00 ボディメイクヨガ Ayumi ★★	14:30～14:40	14:30～14:40	14:45～14:55	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00	14:30～14:40		14:00～15:00 ボディメイクヨガ かりん ★★
14:00	14:00～15:00 ボディメイクヨガ かりん ★★	14:30～14:40		14:45～14:55			溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10	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 ★★	※別途変更 15:15～16:15 ボディメイクヨガ Kumi ★★	15:00～15:45 ビューティーヨガ miwa ★	15:00～15:45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10
14:30	15:00～15:10	15:00～15:45 やさしいデトックスヨガ 佐々木 茜 ★		※別途変更 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 ★			15:30～16:15 陰ヨガ リシン ★			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 ★	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	15:30～16:15 陰ヨガ リシン ★	16:15～16:25		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 ベアシックヨガ hitomi ★★	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	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 ★★
15:30	16:45～17:45 ベアシックヨガ hitomi ★★						17:30～17:40	17:45～17:55						17:30～17:40	17:45～17:55
16:00	17:45～17:55														
16:30															
17:00	18:15～19:00 アロマリラククスヨガ hitomi ★	18:15～19:15 リラククスヨガ YO-KO ★		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 ★★		18:00～19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★	18:15～19:00 アロマリラククスヨガ hitomi ★	18:15～19:15 リラククスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ TAEKO ★	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 ★★	18:15～19:15 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 ★
17:30	19:00～19:10	19:15～19:25		19:15～19:25	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	19:15～19:25	19:00～19:10	19:00～19:10
18:00							20:00 閉館	20:00 閉館				※代行		20:00 閉館	20:00 閉館
18:30	20:00 閉館	19:45～20:45 パワーヨガ Kumi ★★★		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 YUCA ★			19:45～20:45 パワーヨガ Kumi ★★★	19:45～20:45 ベアシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45～20:45 アロマリラククスヨガ mayu ★	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 EIKA ★	19:45～20:30 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★		
19:00		20:45～20:55		アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40			20:45～20:55	20:45～20:55	20:45～20:55		※代行	20:30～20:40		
19:30															
20:00				21:00～22:00 ベアシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 デトックスヨガ YUCA ★★			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 ベアシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 デトックスヨガ EIKA ★★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			
20:30															
21:00															
21:30		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		
22:00															
22:30															