# CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
# カルドグラン新横浜　11月24日～30日スタジオスケジュール

| | 11月24日（火） | 11月25日（水） | 11月26日（木） | 11月27日（金） | 11月28日（土） | 11月29日（日） | 11月30日（月） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | 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>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>★★ | |
| 10:00 | | 10:15～10:25 | | | | | |
| 10:30 | 10:30～10:40 | | | 10:30～10:40 | 10:30～10:40 | 10:30～10:40 | |
| 11:00 | | 10:45～11:45<br>月ヨガ<br>TOMOKO<br>★★ | | | 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<br>★ | |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>Miki<br>★ | | | 11:15～12:15<br>ピラティス<br>漆原　愛<br>★★ | 11:45～11:55 | 11:45～12:10 | |
| 12:00 | 溶岩タイム<br>12:00～13:00 | アロマ溶岩タイム<br>11:45～13:30 | | 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 ★ | | |
| 12:30 | | | | | | 12:30～13:30<br>フローヨガ<br>TOMOKO<br>★★ | |
| 13:00 | | | | | アロマ溶岩タイム<br>13:00～13:10 | | |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>築地　サヤカ<br>★ | | | 13:30～14:30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>miwa<br>★★ | 13:30～14:30<br>シェイプアップヨガ<br>伊東　尚美<br>★★★ | 13:30～13:40 | |
| 14:00 | | 14:00～14:45<br>リラックスヨガ<br>Kumi<br>★ | | | | ※代行<br>14:00～15:00<br>ボディメイクヨガ<br>ユカリ<br>★★ | |
| 14:30 | 14:30~14:40 | 14:45～14:55 | | 14:30～14:40 | 溶岩タイム<br>14:30～16:00 | | |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>コアトレヨガ<br>築地　サヤカ<br>★★ | ※強度変更 | | 15:00～15:45<br>ビューティーヨガ<br>miwa<br>★ | | 15:00～15:10 | |
| 15:30 | | 15:15～16:15<br>シェイプアップヨガ<br>Kumi<br>★★★ | | | | 15:30～16:15<br>陰ヨガ<br>リシン<br>★ | |
| 16:00 | 溶岩タイム<br>16:00～17:30 | | | アロマ溶岩タイム<br>15:45～17:30 | | 16:15～16:25 | |
| 16:30 | | アロマ溶岩タイム<br>16:15～17:30 | | | 16:30～17:30<br>ヒーリングヨガ<br>EIKA<br>★ | | |
| 17:00 | | | | | | 16:45～17:45<br>ベーシックヨガ<br>hitomi<br>★★ | |
| 17:30 | | | | | 17:30～17:40 | 17:45～17:55 | |
| 18:00 | | | | | 18:00～19:00<br>リフレッシュヨガ<br>EIKA<br>★★ | | |
| 18:30 | 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>ヴィンヤサフローヨガ<br>相田　千也子<br>★★★ | | 18:15～19:00<br>アロマリラックスヨガ<br>hitomi<br>★ | |
| 19:00 | 19:15～19:25 | 19:15～19:25 | | 19:15～19:25 | 19:00～19:10 | 19:00～19:10 | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45～20:45<br>ベーシックヨガ<br>星野　ゆり<br>★★ | 19:45～20:30<br>アロマリラックスヨガ<br>mayu<br>★ | | 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 | |
| 20:30 | | アロマ溶岩タイム<br>20:30～20:40 | | 20:30～20:40 | | | |
| 20:45 | 20:45～20:55 | | | | | | |
| 21:00 | | 21:00～22:00<br>ベーシックヨガ<br>mayu<br>★★ | | 21:00～22:00<br>やさしいフローヨガ<br>佐々木　茜<br>★ | | | |
| 21:15 | 21:15～22:00<br>ビューティーヨガ<br>星野　ゆり<br>★ | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | 22:30　閉館 | 22:30　閉館 | | 22:30　閉館 | | | |

休館日

休館日