CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜　12月1日～7日スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）
9:00						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 ★	※強度変更 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 ★		9:30～10:15 アロマストレッチングヨガ Shige ★
10:00		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		
11:00		10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★			11:00～11:45 フローヨガ Tomomi ★★		10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★
11:30	11:15～12:00 リラックスヨガ 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		
12:00	溶岩タイム 12:00～13:00	アロマ溶岩タイム 11:45～13:30	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
12:30			※オリジナルアロマ 12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★				
13:00					アロマ溶岩タイム 13:00～13:10		
13:30	13:30～14:30 ビギナーヨガ 築地　サヤカ ★			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 ★★★		13:30～14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ 佐々木　茜 ★★
14:00		14:00～14:45 リラックスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00				
14:30	14:30~14:40	14:45～14:55		14:30～14:40	溶岩タイム 14:30～16:00		14:30～14:40
15:00	15:00～16:00 コアトレヨガ 築地　サヤカ ★★	※強度変更 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 ★	15:00～15:45 ビューティーヨガ miwa ★			15:00～15:45 やさしいデトックスヨガ 佐々木　茜 ★
15:30				アロマ溶岩タイム 15:45～17:30			
16:00	溶岩タイム 16:00～17:30	アロマ溶岩タイム 16:15～17:30			16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★		溶岩タイム 15:45～17:30
16:30			溶岩タイム 16:30～17:30				
17:00					17:30～17:40		
17:30							
18:00					18:00～19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★		
18:30	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 ベーシックヨガ maya ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田　千也子 ★★★			18:15～19:15 リラックスヨガ YO-KO ★
19:00	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10		19:15～19:25
19:30			※代行				
20:00	19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野　ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラックスヨガ mayu ★	19:45～20:30 ストレッチングヨガ EIKA ★	19:45～20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田　千也子 ★★	20:00　閉館		19:45～20:45 パワーヨガ Kumi ★★★
20:30		アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40			
20:45	20:45～20:55						20:45～20:55
21:00			※代行				
21:30	21:15～22:00 ビューティーヨガ 星野　ゆり ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ 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 ★			21:15～22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★
22:00							
22:30	22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館			22:30　閉館