CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルドグラン新横浜　12月8日～15日スタジオスケジュール

	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）	12月15日（火）
9:00								
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 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 ビギナーピラティス 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 ★★★
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	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 ★★	11:00～11:45 ビギナーヨガ リシン ★	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	11:45～12:10		11:15～12:00 リラックスヨガ Miki ★
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		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	溶岩タイム 12:00～13:00
12:30			※オリジナルアロマ 12:45～13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	溶岩タイム 12:15～13:00	アロマ溶岩タイム 13:00～13:10	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★		
13:00								
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 ★★★	13:30～13:40	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		14:00～14:45 リラックスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45～15:00			※代行 14:00～15:00 ボディメイクヨガ Ayumi ★★		
14:30	14:30~14:40	14:45～14:55		14:30～14:40	溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10	14:30～14:40	14:30~14:40
15:00	15:00～16:00 コアトレヨガ 築地　サヤカ ★★			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 ★	15:00～16:00 コアトレヨガ 築地　サヤカ ★★
15:30		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 ★		
16:00	溶岩タイム 16:00～17:30			アロマ溶岩タイム 15:45～17:30	16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	16:15～16:25	溶岩タイム 15:45～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30
16:30		アロマ溶岩タイム 16:15～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30			16:45～17:45 ベーシックヨガ hitomi ★★		
17:00					17:30～17:40	17:45～17:55		
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 ★★★		18:15～19:00 アロマリラックスヨガ hitomi ★	18:15～19:15 リラックスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ TAEKO ★
19:00	19:15～19:25	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
19:30								
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 YUCA ★	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	20:00　閉館	19:45～20:45 パワーヨガ Kumi ★★★	19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野　ゆり ★★
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	20:45～20:55
21:00		21:00～22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 デトックスヨガ YUCA ★★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木　茜 ★				
21:30	21:15～22:00 ビューティーヨガ 星野　ゆり ★						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 ★
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